



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

علم الحركة و حركية الإنسان

العنوان

**تأثير البرنامج الوزاري للجري السريع على تطوير صفة السرعة**

**( سرعة رد الفعل , السرعة الانتقالية , تحمل السرعة )**

**لدى تلاميذ الطور المتوسط**

دراسة تجريبية أجريت على تلاميذ السنة الرابعة،متوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء

وهران

إشراف :

د/ بن دحمان محمد نصر الدين

إعداد الطالب :

نخوات بلعلاق محمد الأمين

السنة الجامعية: 2016/2015

# إهداء

أهدي هذا العمل إلى أمي و أبي وكل

أفراد العائلة

و كل الأصدقاء و أساتذة التربية البدنية

و الرياضية

و أخص بالذكر عمي "بغداد" و الأستاذ

"خيرى السهلي"

# شكر و تقدير

الحمد لله الذي هدانا لنعمة العلم و الإسلام، نحمده

و نستعينه و نستمدية.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

"د.بن حمدان" الذي لم يبخل علينا بتقديم العون

و التوجيه ، كما لا يفوتنا شكر كل من مديرة

و أساتذة و تلاميذ متوسطة "خلوفي فاطمة" عين

البيضاء، وهران.

## - ملخص البحث:

عنوان الدراسة/ تأثير البرنامج الدراسي الوزاري للجري السريع على صفة السرعة (سرعة رد الفعل ، السرعة الانتقالية ،تحمل السرعة)على تلاميذ الطور الإكمالي.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع على صفة السرعة بجميع عناصرها سرعة رد الفعل ، السرعة الانتقالية ،تحمل السرعة على تلاميذ الطور الإكمالي السنة الرابعة ذكور وإناث ، الغرض من الدراسة تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع على جميع عناصر السرعة عند التلاميذ الذكور و الإناث. واشتملت العينة على 60 تلميذا 30 ذكور 30 إناث من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء 04 السانية وهران تم اختيارها بطريقة عشوائية وتمثل نسبة 50 بالمائة من المجتمع الكلي. الأدوات المستخدمة في هذا البحث هي عينة البحث و الوحدات التعليمية المقترحة في البرنامج الوزاري و الاختبارات البدنية ومن ثم خرج الطالب الباحث بأهم استنتاج وهو أن البرنامج الوزاري المقترح لنشاط الجري السريع عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط أثر إيجابيا على صفة السرعة بجميع عناصرها على التلاميذ ( ذكور ، إناث) ليوصي في الأخير بالاهتمام باستخدام البرامج التعليمية المقننة في تحسين صفة السرعة مع الاهتمام بالأسس العلمية للابتعاد عن العشوائية في التعليم .

## **Abstract**

Our study focuses on: the impact of the departmental curriculum speed race on speed quality (speed response, transition speed, speed endurance) in learners of the intermediate cycle.

The study aims to determine the speed of the race effect encompassing three states or cities (speed response, transition speed, speed endurance) on a sample of 60 students (30 girls and 30garçons) of college education medium: Fatna Khalloufi, Ain el Beida Oran.

This échantillon randomly chooses a rate of 50% of the general staff of the learners of the fourth medium. From the analysis of physical tests, training units proposed in the ministerial program, we conclude that the program ministériel a positive impact on the use of the sprint in learners the fourth average in Algeria .de fact, we recommend teachers to EPS abundant use of the program assigned to that discipline, the extent to immerse themselves in the scientific foundations and to emerge from any random use.

## **Résumé**

Notre etude porte sur: l'impact du curriculum ministériel de la course de vitesse sur la qualité de vitesse (vitesse réaction, vitesse de transition, vitesse d'endurance) chez les apprenants du cycle moyen.

L'étude vise à déterminer l'effet de la course de vitesse englobant les trois états cités voire ( vitesse réaction, vitesse de transition, vitesse d'endurance ) sur un échantillon de 60 apprenants (30 filles et 30garçons) du collège d'enseignement moyen : Khalloufi Fatna, Ain el Beida Oran. Cet échantillon choisit au hasard représente un taux de 50% de l'effectif général des apprenants de la quatrième moyenne.

À partir de l'analyse des tests physiques, des unités d'instruction proposées dans le programme ministériel, nous avons conclu que le programme ministériel à un impact positif sur l'usage de la course de vitesse chez les apprenants de la quatrième moyenne en Algérie.De de fait, nous recommanderions aux enseignants d'EPS une utilisation abondante du programme assigné pour cette discipline, dans la mesure de s'immerger dans des fondements scientifiques et de s'émerger de tout usage aléatoire.

الموضوع.	رقم الصفحة.
إهداء	ج
شكر وتقدير	د
ملخص البحث	
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ي
	التعريف بالبحث

1 - مقدمة.....	01.....
2- مشكلة البحث.....	03.....
3- أهداف البحث.....	04.....
4- الفرضيات.....	04.....
5- مصطلحات البحث.....	06.....
6- الدراسات السابقة.....	06.....
6-1- التعليق على الدراسات.....	09.....
6-2- نقد الدراسات.....	10.....

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول: السرعة واللياقة البدنية

تمهيد.....	13.....
1- مفهوم اللياقة البدنية.....	13.....
2- أهمية اللياقة البدنية.....	13.....
3- مكونات اللياقة البدنية.....	14.....
1-3 التحمل.....	14.....
1-1-3 تعريف.....	14.....
2-1-3 التحمل الخاص.....	14.....
3-1-3 أقسام التحمل الخاص.....	15.....
4-1-3 طرق تنمية التحمل.....	15.....
2 - 3 السرعة.....	16.....
1-2-3 السرعة التعريف.....	17.....
2-2-3 الأنواع السرعة.....	18.....
3-2-3 العوامل المؤثرة في السرعة.....	19.....

- 21..... 4-2-3 طرق تدريب السرعة
- 22..... 3-2-5 أساليب تدريب السرعة
- 22..... 3-2-6 تنمية السرعة
- 26..... 3-2-7 توجيهات عامة عند تدريب السرعة
- 27..... 3-3 القوة
- 27..... 3-3-1 تعريف القوة العضلية
- 27..... 3-3-2 أنواع القوة
- 28..... 3-3-3 أسس تنمية القوة العضلية
- 29..... 3-4-4 الرشاقة
- 29..... 3-4-1 تعريف
- 30..... 3-4-2 أنواع الرشاقة
- 30..... 3-4-3 طرق تنمية الرشاقة
- 31..... 3-4-4 أهمية الرشاقة
- 31..... 3-5-1 المرونة
- 32..... 3-5-2 أنواع المرونة
- 33..... 3-5-3 مبادئ تنمية المرونة
- 33..... 3-5-4 أهمية المرونة
- 34..... 3-5-5 العوامل التي تؤثر في المرونة

## الفصل الثاني التربية البدنية والرياضية.

- 36..... 1- مفهوم التربية
- 37..... 2- أهداف التربية
- 38..... 3- التربية البدنية والرياضية
- 38..... 3-1 مفهوم التربية البدنية
- 39..... 3-2 مفهوم التربية الرياضية
- 39..... 3-3 مفهوم التربية البدنية والرياضية
- 40..... 4- أهداف التربية البدنية والرياضية
- 41..... 5- أهمية التربية البدنية والرياضية
- 41..... 5-1 أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر
- 41..... 5-2 أهمية التربية البدنية والرياضية في التربية
- 42..... 6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية
- 42..... 7- درس التربية البدنية والرياضية
- 42..... 7-1 مفهوم درس التربية البدنية والرياضية وأهميته
- 43..... 7-2 أهداف درس التربية البدنية والرياضية
- 43..... 7-3 واجبات درس التربية البدنية والرياضية
- 44..... 8- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

- 44.....1-8-الأسس البيولوجية.....
- 44.....2-8-الأسس النفسية.....
- 45.....3-8-الأسس الاجتماعية.....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

- 48.....-1/ منهج البحث ..
- 48.....-2/ مجتمع و عينة البحث.....
- 48.....-1-2- مجتمع البحث ..
- 48 .....-1-2- عينة البحث.....
- 48 .....-1-2-2- المجموعة التجريبية.....
- 48 .....-2-2-2- المجموعة الضابطة ..
- 48.....-3-متغيرات البحث.....
- 48 .....-1-3- المتغير المستقل.....
- 49 .....-2-3- المتغير التابع ..
- 49.....-3-3-المتغيرات المشوشة.....
- 49.....-4-مجالات البحث.....
- 49.....-1-4- المجال البشري ..
- 49.....-2-4- المجال المكاني ..
- 49.....-3-4- المجال الزمني ..
- 50.....-5- أدوات البحث.....
- 50 .....-1-5- عينة الدراسة ..
- 50.....-2-5- البرنامج التعليمي الرياضي المقترح.....
- 50 .....-1-2-5- الأسس التي بني عليها البرنامج التدريبي.....
- 51.....-2-2-5- الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التدريبي.....
- 54.....-3-5- الاختبارات البدنية.....



54.....	1-3-5 اختبار نلسن للاستجابة الحركية.....
54.....	2-3-5 اختبار 30متر من الحركة .....
55.....	3-3-5 اختبار الجري 60 .....
55.....	4-5 الوسائل الإحصائية.....
57 .....	6- الأسس العلمية للاختبارات.....
57.....	1-6- الثبات الاختبار.....
58.....	2-6- الصدق الاختبار .....
58.....	3-6- موضوعية الاختبارات .....
<b>الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج الاستنتاجات و التوصيات.</b>	
60.....	عرض و مناقشة النتائج.....

97.....	- تمهيد .....
97.....	1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى.....
98.....	2- مناقشة النتائج والمتعلقة بالفرضية الثانية .....
100.....	3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة .....
101.....	4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.....
103.....	5- مناقشة النتائج والمتعلقة بالفرضية الخامسة .....
104.....	6- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة .....
105 .....	- الاستنتاجات .....
107.....	- الاقتراحات .....
107.....	- الخلاصة العامة.....

المصادر و المراجع

- الملاحق.

# قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
57	يبين معاملات الثبات ودلالاتها لاختبارات الصفات البدنية	01
57	يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات	02
60	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور .	03
62	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور	04
64	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الذكور .	05
66	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور	06
68	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر السرعة تحديدا الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور .	07
70	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور .	08
72	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور .	09

74	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، عند التلاميذ الذكور .	10
76	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور .	11
78	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل ) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .	12
80	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.	13
82	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.	14
84	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .	15
86	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .	16
88	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.	17

90	<p>يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .</p>	18
92	<p>يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.</p>	19
94	<p>يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الإناث.</p>	20

# قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور .	01
63	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور	02
65	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة ( سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الذكور.	03
67	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية ) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور	04
68	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر السرعة تحديدا الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور.	05
71	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور.	06
73	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور.	07
75	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، عند التلاميذ الذكور.	08
77	: يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور.	09

79	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل ) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث	10
81	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.	11
83	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.	12
85	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .	13
87	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.	14
89	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.	15
91	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .	16
93	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.	17
95	يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الإناث.	18

التعريف بالبحث

## 1-مقدمة:

التربية البدنية جزء مندمج في المنظومة التربوية شأنها شأن مواد التعليم الأخرى تساهم بقسط وافر في تحقيق ما رسمته الدولة اتجاه تربية و تكوين الناشئة ، وهي تدرس طيلة المسار الدراسي بمنهج متجانس يعتمد على الاستمرارية و التدرج و التكامل في ضرورة التعلم باكتساب التلميذ مهارات حركية مبنية على تطوير القدرات البدنية موازاة مع التكيف حسب مختلف تصرفاته طبقا لدرجة نضجه . لكن عند سؤال الناس بمختلف فئاتهم في مفهوم التربية الرياضية ، فإن النتيجة ستثير الدهشة ، فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات الترويحية أو هي تعليم الخلق الرياضي، أو هي تنمية اللياقة البدنية ، بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة أو التدريب الرياضي على وجه التحديد (الخولي، 1998، صفحة 17).

إن اللياقة البدنية أصبحت مطلبا أساسيا بالنسبة للأفراد و المجتمعات و من أولويات العلماء و الباحثين في المجال الرياضي بغية إيجاد نظريات و اكتشافات جديدة لإثراء الرصيد العلمي وبما أن السرعة أحد عناصر اللياقة البدنية فإن تقييمها في هذه المرحلة العمرية يعتبر معيارا لتشخيص مستواها و بالتالي القيام بعملية الإعداد الرياضي ففي هذه المرحلة تطرأ تغيرات فيزيولوجية و مرفولوجية على الفرد فتؤثر على نمو عنصر السرعة للتلميذ و هذا في ظل مدى تأثير البرنامج الدراسي ، لذا رأينا انه من الضروري القيام بدراسة الهدف منها كشف مدى تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع.

و استخدم الطالب الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي ، الذي يعد من بين المناهج الأكثر دقة للوصول إلى المعلومة الصحيحة ، حيث شملت فئة البحث بالمتوسطة (60) تلميذا وتلميذة بمتوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء السانية وهران و على أساس هذه المعطيات جاء موضوع بحثنا تحت عنوان: تأثير البرنامج الدراسي المقرر في منهاج التربية البدنية والرياضية للجري السريع على صفة السرعة عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، و قد قمنا بمعالجة الموضوع على النحو التالي :

الباب الأول: الجانب النظري : والذي قسمناه إلى فصلين.



الفصل الأول: السرعة و اللياقة البدنية .

الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي: والذي قسمناه إلى فصلين:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج، الاستنتاجات و التوصيات.

## 2- مشكلة البحث:

تعتبر السرعة أحد أهم عناصر اللياقة البدنية و هي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن.

و نظرا لأهمية اللياقة البدنية للإنسان فقد وضعها معظم علماء التربية البدنية كهدف عام ضمن الأهداف التي تسعى التربية البدنية و الرياضية لتحقيقها و بلغ من أهميتها أن وضعها البعض كهدف أول للتربية البدنية و الرياضية حيث أجريت دراسة في الكلية الحربية الأمريكية وست بوست تهدف إلى إيجاد العلاقة بين اللياقة البدنية و النجاح بالكلية فوجد أن هناك علاقة طردية بين اللياقة البدنية و النجاح و القدرة على القيادة.

و نظرا لأهمية هذا الموضوع تطرق الطالب الباحث في هذا الموضوع إلى دراسة عنصر اللياقة البدنية الذي هو السرعة وذلك من خلال معرفة مدى تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع على صفة السرعة عند التلاميذ و طرح التساؤل التالي: ما هو مستوى تلاميذ السنة الرابعة في عنصر السرعة بأنواعها؟ و ما هو تأثير البرنامج الدراسي الوزاري للجري السريع على صفة السرعة بأنواعها؟ و من ثم طرح التساؤلات التالية :

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الذكور؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الذكور؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الذكور؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الإناث؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الإناث؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الإناث؟

### 3-أهداف البحث:

.معرفة مستوى السرعة عند التلاميذ.

.تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع على صفة السرعة.

### 4-فرضيات البحث:

الفرضية العامة : يؤثر البرنامج الدراسي للجري السريع علي جميع عناصر السرعة عند التلاميذ الذكور و الإناث.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر الخاص البرنامج بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الذكور.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الذكور.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الذكور.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الإناث.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الإناث.

6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الإناث.

## 5- مصطلحات البحث:

1. البرنامج: هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه، و يستغل الزمن و المدرس و التلميذ و الطريقة و الإمكانيات و المحتوى و التنظيم و غيرها من الأمور التي تزيد من إمكانية تنفيذ المنهج. (بسطويسي أحمد بسطويسي، 1984)
  2. الجري السريع: هو العدو لمسافة محدودة بسرعة عالية حيث أنه بخطوات قليلة يمكن قطع مسافة كبيرة.
  3. السرعة : المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله. كما يمكن تعريفها بأنها أداء حركات مختلفة في أقصر وقت ممكن (حسين)341.
  4. تلاميذ السنة الرابعة متوسط : هم التلاميذ المسجلين ضمن أقسام السنة الرابعة في الطور المتوسط.
- 6/- الدراسات المشابهة:

### دراسة عبد الله ميلود جمال الدين شهادة الماستر 2011

**موضوع الدراسة:** الوحدات التعليمية المقترحة لتحسين صفة السرعة لدى الأقسام النهائية الطور الإكمالي.

هدفت الدراسة إلى البحث على أنسب حل يلجأ إليه المدرس لتحسين نتائج سباقات السرعة في حال توقف نمو صفة السرعة لدى الأقسام النهائية للطور الإكمال ، ومعرفة تأثير الوحدات التعليمية لتحسين صفة السرعة لدى الأقسام النهائية للطور الإكمالي.

وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

ما هو أثر الوحدات التعليمية المقدمة لتحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الطور الإكمالي وفق للأهداف والوسائل والإمكانيات المتوفرة على مستوى المتوسطات؟

هل الوحدات التعليمية المقدمة تؤثر إيجابيا في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الإكمالي؟

فرضيات الدراسة :

وافترض الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينتين في الاختبارين القبلي والبعدي وهو لصالح العينة التجريبية.

تأثر الوحدات التعليمية إيجابيا على تنمية صفة السرعة لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الإكمالي.

أجريت الدراسة على تلاميذ الأقسام النهائية للطور الإكمالي .

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة القياسين ( القبلي - البعدي)، واعتمد على أدوات البحث الآتية :

استخدم الباحث البرنامج الوزاري المقترح واختبار 60 متر.

نتائج الدراسة انطلقا من تساؤلات وأهداف البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات الميدانية المستخدمة توصل الباحثون إلى الاستخلاص التالية :

إن الوحدات التعليمية المقترحة قد أثرت إيجابيا في تحسين صفة السرعة لدى تلاميذ العينة التجريبية مقارنة بالبرنامج المطبق على العينة الضابطة.

هناك فرق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعيدة وهو لصالح الاختبار البعدي للتجريبية.

ظهور تحسن على المستوي البدني و المهاري لصفة السرعة ولكن كان أحسن لدى العينة التجريبية .

## دراسة عدة هوارى وأخرون 2009

موضوع الدراسة: البرنامج المقترح لتحسين صفة السرعة لدى تلاميذ الثانوي قسم النهائي ذكور إناث .

هدفت الدراسة إلى البحث عن أنسب حل يلجئ له المدرس لتحسين نتائج سباقات السرعة في حال توقف نمو السرعة لدى التلاميذ.

وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

هل هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعيدة للعينة التجريبية؟

هل هناك تطور للمستوي البدني و المهاري لصفة السرعة؟

فرضيات الدراسة :

- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للعينة التجريبية.

-هل هناك تطور للمستوي البدني و المهاري لصفة السرعة.

أجريت الدراسة على 48 تلميذ يتراوح سنهم من 13 إلى 15 سنة

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة القياسين ( القبلي - البعدي)، واعتمد على أدوات البحث الآتية :

وبعد جمع البيانات والمعلومات وإجراء المعالجة الاحصائية توصل الباحث إلى أنه

هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعيدة للعينة التجريبية

هناك تطور للمستوي البدني و المهاري لصفة السرعة.

## دراسة ندير حسان وآخرون 2001

موضوع الدراسة: دراسة مقارنة بين البرنامج المقترح والبرنامج الوزاري لتحسين صفة السرعة لدى طلبة الثانويات .

هدفت الدراسة إلى: مقارنة بين نتائج التحصيل الرقمي للتلاميذ الذين يطبقون البرنامج المعتمد (العينة الضابطة) مع التلاميذ الذين يعملون بالبرنامج المقترح (العينة التجريبية).

تحديد أحسن طريقة من طرق تنمية الصفات البدنية في تحسين مستوى التلاميذ في سباقات السرعة، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج العينة الضابطة و التجريبية ؟  
واقترض الباحث أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج الرقمية للتلاميذ الذين يتبعون البرنامج الوزاري والتلاميذ الذين يتبعون البرنامج المقترح.

حيث أجريت الدراسة على عينة تتكون 42 ذكورا و 86 إناث تتراوح أعمارهم من 16 سنة إلى 18 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة القياسين (القبلي - البعدي)، واعتمد على أدوات البحث الآتية :

برنامج تدريبي مقترح و مجموعة من الاختبارات البدنية  
أظهرت نتائج هذه الدراسة: حققت طريقة التدريب الفترتي تحسين طفيف لصفة السرعة بالنسبة للذكور على عكس الإناث



## 6-1 / - التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة ، يتضح لنا أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم و التجريب ، وأنواعاً و فئات مختلفة من العينات ، كما تنوعت في المتغيرات و الخصائص التي اختارتها و الأسلوب الإحصائي بالإضافة إلى التباين في النتائج و الاستنتاجات من خلال النقاط التالية يمكن تحليل تلك الدراسات و التعليق عليه.

- - من حيث المنهج المستخدم: استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي لإجراء تجاربها من خلال تطبيق برنامج رياضي كدراسة دراسة ندير حسان وآخرون و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة و قد ساعد هذا على تبلور أهداف الدراسة الحالية.

- - من حيث العينة:

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة من حيث العمر الزمني و الجنس و قد اتفقت هذه الدراسة في اختيار عينة من التلاميذ.

- من حيث الأدوات:

أدى تعدد أهداف الدراسات إلى تعدد الأدوات المستخدمة و تناولت أغلب الدراسات البرنامج الرياضي و قد اتفقت هذه الدراسة من حيث اختيار الاختبارات البدنية و البرنامج التعليمي الرياضي كأداة لجمع البيانات .

- من حيث النتائج:

اتفقت معظم الدراسات على أنه توجد فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي للعينة التجريبية.

## 6-2 / - نقد الدراسات:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة ، بأنها تناولت السرعة بجميع عناصرها (سرعة رد الفعل , السرعة الانتقالية تحمل السرعة).

# الفصل الأول

السرعة و اللياقة البدنية

# الباب الأول

الجانب النظري

## تمهيد :

إن ممارسة أي نشاط رياضي يتطلب قدرات و صفات بدنية يجب توفرها في الرياضي أو التلميذ الممارس للتربية البدنية و الرياضية كما أنه من الضروري معرفة كل صفة و دورها في تنمية اللياقة البدنية العامة للتلميذ ، و هذا بغرض تطويرها وفق برنامج محدد و تمارينات خاصة حتى يكون الأداء بطريقة سليمة و ذو صبغة جمالية.

### 1- مفهوم اللياقة البدنية :

إن اللياقة البدنية وجه من أوجه اللياقة الكاملة و عند بحث اللياقة البدنية يجب أن يتساءل المرء " لائق لأي شيء " ذلك بالإضافة إلى أنه عند تقدير لياقة شخص ما يجب أن يكون ذلك التقدير بالنسبة لإمكانيات الشخص ذاته و ليس بالنسبة لأي شخص آخر فلياقة الشخص تتوقف على إمكانياته و على تركيبه الجسمي .

خلال دراسة موضوع اللياقة البدنية و القابلية الحركية نواجه عدة أمور غير واضحة و غير محدودة ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة البدنية يعطي معنى أوسع و أعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني و حسب رأي كل من (حارس بوفير ولارسون) من أمريكا و كذلك الخبيرين (بافيك و كوزلييك) من تشيكوسلوفايا فإن اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات نفسية و عقلية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية . و تعني اللياقة القدرة على أداء الواجب اليومي بيقظة دون عناء زائد مع توفير بعض الجهد للتمتع بأوقات الفراغ مع تحدي الظروف المفاجئ و الطوارئ الغير المتوقعة.) المهدى , (1996)

### 2- أهمية اللياقة البدنية :

و نحن في النصف الثاني من القرن العشرين يجب أن نعترف بأن اللياقة البدنية للإنسان قد قلت كثيرا للتقدم التكنولوجي الهائل الذي يساعد الإنسان على الراحة مما أدى على ضعف العضلات و الترهلات و الإرهاق و التعب من أقل مجهود مقصود

لاكتساب اللياقة البدنية و جعل العاملين يتوجهون إلى العمل المكتبي والراحة. خلاصة القول إن الإنسان إذا فقد لياقته البدنية فقد كل المقومات الصحية و السعادة و عليه في هذه الحالة عليه أن يبذل جهدا لإعادة اكتسابها حتى يستطيع أن يستمتع بحياته الخاصة و اكتساب الصحة تعتبر الهدف الأول للإنسان .

كانت اللياقة البدنية في القديم تقاس بضخامة الأجسام و قوة العضلات ، و مع العصر الحديث أصبحت تعرف على أنها خلو الجسم من المعوقات و القدرة البدنية و الرياضية على أداء النشاط البدني على أكمل وجه و بطريقة صحيحة.

### 3-مكونات اللياقة البدنية :

إنه من الصعب أن يكون هناك اتفاق جماعي بخصوص العوامل المكونة للياقة البدنية و هناك اختلاف بسيط يدور حول المكونات الأساسية و منها الجهاز الدوري و التنفسي و القوة العضلية والجلد العضلي و هناك صور أخرى جانبية للياقة البدنية تتضمن المرونة و الرشاقة و دهون الجسم ... الخ لكن من أهمها:

### 3-1التحمل :

3-1-1تعريف : يعني أن الرياضي يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية و المهارية و الخطئية طوال المنافسة بدرجة عالية من الدقة و التركيز قبل الشعور بالإجهاد و التعب ، و يمثل التعب العنصر الأساسي للأداء في هذا النوع من القدرات البدنية ، حيث يمكن الإشارة إلى أن امتلاك الرياضي القدرة على مقاومة التعب يشير إلى الإمكانيات العالية للحمل لدى هذا الرياضي كما يعرف الطالب الباحث أنه قدرة الجسم أو أجزائه على مقاومة التعب.

3-1-2 التحمل الخاص: و هو قدرة الرياضي على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية و لمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في

كفاءة و فاعلية أداء المهارات و القدرات التكتيكية و التي تستلزم عناصر القوة و السرعة و الرشاقة طوال زمن المنافسة تحت ضغوطها و ظروفها.

### 3-1-3 أقسام التحمل الخاص :

و يقسمه العلماء إلى ثلاثة أقسام :

**تحمل السرعة :** و هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة و التحمل لأن الرياضي يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية و بتكرارات كثيرة خلال المنافسة ، و هي قدرة الرياضي بالاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة ما بين 10 إلى 30 ثا .

**تحمل القوة :** هي القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القدرة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته و تلعب القوة دورا بارزا في رفع مقدرة الرياضي على الأداء البدني لتنمية تحمل القوة دون ظهور التعب .

**تحمل الأداء :** و هي قدرة زمنية يحتاجها الرياضي طوال زمن المنافسة (اله، 2008) أثناء قيامه بأداء المهارة الفنية .

### 3-1-4 طرق تنمية التحمل : (كماش، 2002)

#### تنمية التحمل الخاص :

- يجب أن تكون متطلبات التدريب متناسبة مع متطلبات الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل.

- أن تكون حصة تدريب التحمل الخاص متناسبة مع دوام المنافسة .

- أن تكون فترة الراحة طويلة .

و من أهم الطرق التدريبية لتنمية التحمل الخاص هي :

(أ) الطريقة الفترية

(ب) طريقة التدريب الدائري

لم يتطرق الطالب الباحث إلى تنمية التحمل العام كون هذه الصفة تعد من المكتسبات للاعبين في ظل طرق التدريب الحديثة و الاستمرارية في العمل البدني طوال السنة.  
3 - 2 السرعة :

تعتبر السرعة واحدة من الصفات البدنية الأساسية الموروثة وعنصر مهم من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها أحد أركان الفورمة الرياضية التي يجب على رياضي المنافسات الوصول إليها لما لها من تأثير عال في تحديد مستوى الإنجاز له ، وتمثل في الوقت نفسه أحد الشروط البدنية المهمة التي تركز عليها مهارات الألعاب الرياضية لتنفيذ الواجبات الحركية والتي ينبغي أن يتم بمواجهة ظروف تتطلب العمل بشدة عالية وبوقت قصير ، بعيدا عن مفهومها كما يعتقد البعض بأنها مقتصرة على فعاليات الركض ، لذا يمكن أن نقول أن السرعة بمفهومها العام تمثل الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الانبساط العضلي بشكل عام .

ولعنصر السرعة أهمية عالية، ويلعب دورا هاما في معظم الفعاليات الرياضية وبعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في فعاليات الساحة والميدان و السباحة ، كما أنه ضروري في الألعاب الجماعية (كرة القدم ، السلة ، اليد ، ...الخ) والدراجات و التجديف وألعاب المنازلات الفردية (الملاكمة ، المصارعة ، المبارزة) التي تعتبر لسرعة الأداء أهمية فيها.

ويلعب عنصر السرعة دور مهم في تكوين قدرات بدنية ذات أهمية عالية في أغلب أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية طبقا لخصوصية اللعبة أو الفعالية لما لهذه القدرات دور بارز في تحقيق الإنجاز لها من خلال ارتباطه مع العناصر الأخرى لمكون اللياقة البدنية ، فارتباط السرعة والقوة ينتج عنهما قدرة القوة (القوة المميزة بالسرعة) وارتباط السرعة مع التحمل ينتج عنهما تحمل السرعة ، وترتبط السرعة

بالمرونة والرشاقة والتوافق لتظهر سرعة وجمالية وخفة الأداء وخصوصا في الألعاب الجماعية.

### 3-2-1 السرعة التعاريف:

ينظر إلى السرعة من وجهة علم الميكانيك على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أي أن السرعة = المسافة / الزمن و يرمز لها ع = م/ن وعلى ذلك فالوحدة الأساسية المستخدمة لقياس السرعة هي سم/ثا .

أما السرعة في المجال الرياضي فتعتبر من الصفات البدنية الأساسية التي ينظر إليها كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي ، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط في أقل زمن (أحمد، 1999).

القدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن (المهدي، 1996).

عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة بأقل وقت (محمد صبحي حسنين، 1998).

ويعرف الطالب الباحث صفة السرعة تعريفا إجرائيا بأنها: قدرة الرياضي على تنفيذ حركة أو حركات متكررة أو واجب حركي في أقل وقت ممكن والتي تمثل سرعة التبادل بين حالتى الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية ذات العلاقة وسرعة العمليات العقلية.



### 3-2-2 أنواع السرعة:

يرى هار أن هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي :

**السرعة الانتقالية :** وهي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للأمام بأسرع ما

يمكن و هي تعني قطع مسافة محدودة في أقل زمن ممكن مثل الركض في ألعاب القوى أو السباحة لمسافة قصيرة أو سباق الدراجات لمسافات قصيرة.

**السرعة الحركية :** ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات

الوحيدة كسرعة أداء لكمة معينة أو أداء حركة التهديف في كرة القدم أو السلة.

**سرعة الاستجابة :** يقصد بسرعة الاستجابة أو سرعة رد الفعل تلك الفترة الزمنية

بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية ، والاستجابة الحركية الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية.

وتقسم سرعة رد الفعل إلى قسمين (الريضي، 2004) :

**سرعة رد الفعل البسيط:** وتعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع

وينفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإجابة على ذلك المثير ، كما في البدء في

فعاليات ركض المسافات القصيرة حيث يكون الإيعاز معروفا للعداء بصورة مسبقة ويأتي المثير هنا عن طريق حاسة السمع.

**سرعة رد الفعل المركب:** وهذا النوع من الاستجابة يكون المثير غير معروف

للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية كرة القدم والسلة واليد

...الخ ، حيث تكون المناولة أو الاستقبال للكرة بصورة مفاجئة واللاعب لم يكن لديه

فترة تحضيرية ، ويأتي المثير الحركي هنا عن طريق حاسة البصر طبقاً للمواقف

المتغيرة في كل لحظة خلال اللعب.

### 3-2-3 العوامل المؤثرة في السرعة:

**الخصائص التكوينية للألياف العضلية:** يحتوي الجسم على ألياف حمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة، أما البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة ، والألياف البيضاء هي المطلوبة للسرعة.

**النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي):** وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العاملة في الحركة ، والمقصود بالكف والإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة ، في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة.

**القوة العضلية :** القوة العضلية هامة لضمان السرعة ، حيث أثبت ( أزولين )

إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقى المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم ، كما أثبت (قنزاڤاي) أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

**القدرة على الاسترخاء العضلي :** التوتر العضلي في العضلات المقابلة من

العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي ، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى انعدام إتقان الفرد الرياضي للطريقة الصحيحة للأداء أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي ، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

**قابلية العضلة للامتطاط :** إن العضلة القابلة للامتطاط تستطيع أن تعطي انقباضا

سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة الامتطاط ، ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهميته كبرى أيضا للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ويسر ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة.

**قوة الإرادة:** إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة وسرعة الفرد الرياضي من خلال التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده (علالوي، علم التدريب الرياضي) .

**الأسس الميكانيكية للحركة :** ترتبط السرعة بالأسس الميكانيكية للحركة والتي تتمثل في كل من وضع مركز ثقل الجسم ، خط عمل القوة ، زوايا الانطلاق وطول المسار الحركي ، هذا بالإضافة إلى عمل الروافع والقصور الذاتي ومدى تأثير ذلك على الأداء الحركي لكثير من الأنشطة والفعاليات والمهارات الرياضية ، إن ارتباط السرعة بوضع كل من مركز الثقل وخط عمل القوة والذي يظهر واضحا من خلال ركض المسافات القصيرة ، فكلما كان مسار مركز ثقل الجسم للاعب متلازما مع مسار خط عمل القوة ، أي في خط مستقيم ، حقق العداء سرعة أفضل من الركض في خط غير مستقيم ، كما لزواوية الانطلاق المناسبة ارتباطا كبيرا بسرعة العداء أيضا.

**المرونة :** إن حركة المفاصل إذا كانت مرنة في العمل بمدى واسع أثناء الحركة ومنها حركة الركض السريع فإنه من الممكن عندئذ الحصول على طول خطوة ملائمة للركض أكثر وبالتالي تحسن السرعة.

**رد الفعل :** يعد زمن رد الفعل وحدا من العوامل التي تؤثر في زمن انجاز الركض وهو يعني تقدير استجابة الفرد للحافز . (البصير ، 1999)

**الخصوصية :** إن برامج التدريب لتحسين السرعة يجب أن تتضمن تمارين خاصة لتقوية العضلات العاملة الخاصة التي تستعمل الركض السريع والحركة السريعة.

- **الزوجة (لزوجة العضلة) :** وتعتبر من العوامل المؤثرة لسرعة الانقباض العضلي (إن الزوجة هي ما يعترض الانقباض العضلي داخل اللويحات من مقاومات في تركيب العضلة نفسها).

**العمر والجنس :** من العوامل المؤثرة على السرعة حيث يصل الرجال إلى سرعتهم القصوى بين 19-23 سنة والنساء بين 17-22 سنة من العمر ، وتكون نسبة 85% ماتصل اليه النساء لسرعة الرجال. (حسين، 1985)

### 3-2-4 طرق التدريب السرعة:

تعتمد السرعة في تميمتها على طريقتين أساسيتين من طرق التدريب هما:

- طريقة التدريب الفكري بنوعيه مرتفع الشدة ومنخفض الشدة.

- طريقة التدريب التكراري بالشدة القصوى.

أولاً: خصائص التدريب الفكري منخفض الشدة :

- الشدة : من 60% - 80% من الشدة القصوى.

- الراحة بين التمرينات : راحة إيجابية قصيرة نسبياً وتزداد كلما زادت شدة

التمرين من 45-90 ثا للمتقدمين مع ملاحظة النبض للراحة الإيجابية يكون

في معدل 125-130 .

ثانياً: خصائص التدريب الفكري مرتفع الشدة :

- الشدة : من 80% - 90% من الشدة القصوى.

- الراحة بين التمرينات : راحة إيجابية أطول نسبياً ، وفي حدود 90-180 ثا

عندما يهبط معدل النبض الى 110-120 .

ثالثاً: خصائص التدريب التكراري:

- الشدة : 90% - 100% من الشدة القصوى .

- الراحة : 15-45 ثا

- حجم التدريب : يقل التكرار والتي تتراوح بين 3 - 6 تكرارات.

### 3-2-5 أساليب تدريب السرعة:

هناك ثلاثة أساليب مستخدمة كفكرة عامة في تنمية السرعة ضمن طرق تدريبها.

**الأسلوب الاعتيادي :** وهو الأسلوب الاعتيادي المستخدم لزيادة السرعة الانتقالية

في الركض و السباحة و التجذيف والسرعة الحركية حيث يتمثل ب :

- تمارين القفز.

- تمارين الأثقال.

- تمارين الركض السريع.

**أسلوب المقاومات :** وهو عبارة عن تسليط قوى خارجية على المجاميع العضلية

العاملة المختلفة في التحرك لتطوير السرعة الانتقالية و السرعة الحركية حيث تتمثل

في:

- تمارين الركض السريع بسحب أداة مربوطة بحبل مثبت في حزام حول

الخصر.

- تمارين الركض السريع صعودا على منحدر.

**أسلوب المساعدة :** وهي عبارة عن مدى الاستفادة من بعض المؤثرات الخارجية

لزيادة سرعة الرياضي فوق السرعة القصوى المعتادة حيث تتمثل في :

- تمارين السحب.

- تمارين الاستفادة من سرعة الريح.

- تمارين الركض نزولا من على منحدر (الخوaja، 2005).

### 3-2-6 تنمية السرعة:

**تنمية السرعة الانتقالية :** تحثل (سرعة الانتقال) أهمية قصوى في منافسات

المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات

المتماثلة المتكررة ، كما هو الحال في منافسات الركض في ألعاب القوى ، والسباحة ،

و التجذيف ، والدراجات ، كما تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية الجماعية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد...الخ.

وينصح بعض خبراء التدريب بمراعات النقاط التالية لتدريب سرعة الانتقال:

**بالنسبة لشدة الحمل:** التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي ، وأن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح والانسيابية والاسترخاء.

**بالنسبة لحجم الحمل:** التدريب باستخدام المسافات القصيرة مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب ، لذا ينصح الخبراء باستخدام المسافات التالية عند التدريب :

- من 30 إلى 80م بالنسبة للعدائين.

- حتى 25م بالنسبة للسباحين.

- من 100 إلى 300م بالنسبة للمجذفين.

- من 10 إلى 20م بالنسبة للاعبي السلة واليد والطائرة.

- من 10 إلى 30م للاعبي القدم والهوكي.

وينبغي أن يتميز حجم التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة بالقلّة ومن المستحسن

تكرار التمرين الواحد (الركض 30م أو السباحة 20م مثلا) من 5-10 مرات مع

استخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى ، على ان يتناسب ذلك طبقا

للخصائص الفردية للرياضي ونوع النشاط الذي يختص فيه مع مراعاة أن كثرة التكرار

المبالغ فيه تؤدي إلى ظهور التعب ويظهر ذلك في الأداء الخاطئ للحركات.

**بالنسبة لفترات الراحة :** ينبغي تشكيل فترة الراحة بين تمرين و آخر بحيث تسمح

للفرد الرياضي باستعادة الشفاء ، وتتراوح غالبا ما بين 1-5 دقائق وعموما يتناسب

ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الرياضي وما يتميز من شدة وحجم.

**تنمية السرعة الحركية :** تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية ، كما هو الحال في منافسات رمي الرمح ودفع الجلة والوثب الطويل والقفز العالي في العاب القوى ، وكذلك بالنسبة للمنازلات الفردية كالملاكمة والمبارزة ، وتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية ، لذا يجب مراعاة تنمية السرعة الحركية أن تتناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

فعلى سبيل المثال عند محاولة لاعب المبارزة أداء حركة الطعن فإننا نجد أن مقدار المقاومة المطلوب التغلب عليها أقل بكثير بمقارنتها بالمقاومة التي ينبغي على رامي الجلة التغلب عليها ولذا تصبح النسبة المطلوبة لتقوية العضلات المادة لذراع لاعب المبارزة أقل نسبيا نظرا لأنه يكون بحاجة الى سرعة حركة الساقين لمحاولة أداء حركة الطعن بأسرع ما يمكن ، ولذا ينبغي توجيه العناية البالغة في أثناء عملية تدريب القوة العضلية للاعب المبارزة الى عضلات الرجلين والجذع.

مما سبق يتضح لنا أهمية معرفة الدور الذي تقوم به العضلات المختلفة التي تشترك في أداء الحركات التي تتطلب السرعة في النشاط الرياضي التخصصي.

بالإضافة إلى ذلك فإن بعض الأنشطة الرياضية نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل ، كما هو الحال في ألعاب المنازلات الفردية نظرا لضرورة تكرار اللاعب لحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة خلال المنافسة ، ولتنمية مستوى السرعة الحركية يستحسن باستخدام أدوات أخف وزنا من الأدوات المستخدمة العادية ، مثل جلل أو أقراص التي تتميز بخفة الوزن ، أو استخدام بعض المجاذيف التي تتميز بصغر الجم وخفة الوزن ... الخ ، لأن العضلة تكون أسرع بحركتها عندما يقل الوزن عليها ، وتكون أبطأ بحركتها مع زيادة الوزن عليه وقد تصل إلى حالة الصفر وتعجز عن الحركة.

**تنمية سرعة الاستجابة :** هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب القدرة على سرعة الاستجابة بنوعها رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب كما هو الحال في مختلف الألعاب الجماعية والمنازلات الفردية بالإضافة إلى عمليات البدء في الركض أو السباحة والذي يتطلب من اللاعب سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة الواجب الحركي ، إن سرعة الاستجابة ترتبط بعامل الدقة عند اللاعب ، فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية كذلك بالنسبة للاستجابة الصحية البطيئة ، وترتبط سرعة الاستجابة ودقتها في الألعاب المذكورة سلفا بالعوامل التالية نقلا عن (أنجيلو):

- دقة الإدراك البصري والسمعي.
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.
- المستوى المهاري للفرد الرياضي والقدرة على اختيار الاستجابة المناسبة للموقف.
- السرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

(علالوي، علم التدريب الرياضي).

**ولتنمية سرعة الاستجابة الحركية يمكن استخدام التمرينات التالية :**

- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بترتيب استجابات دفاعية وهجومية معينه متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الأداء إلى أقل سرعة ممكنه.
- التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز على نوعين من أنواع الدفاع أو الهجوم.
- التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة المواقف المتغيرة.



التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات.  
التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات .  
في حالة التدريب على الاستجابات البسيطة كما هو في حالة البداية في سباقات  
الركض أو السباحة يراعى التدريب باستخدام تمارين الفترة الزمنية الصحيحة التي  
ينص عليها القانون والتي تقع بين سماع أمر الاستعداد (استعد) وإشارة البدء  
(الانطلاق) إذ أن ذلك يساهم في اكتساب اللاعب لسرعة الاستجابة الصحيحة لإشارة  
البدء.

### 3-2-7 توجيهات عامة عند تدريب السرعة:

أهمية إتقان اللاعب للمسار الحركي للتمرين قبل البدء حتى يكون تركيزه منصب على  
سرعة الأداء الحركي فقط.  
أن تكون فترة الحمل قصيرة مع استخدام شدة عالية (أقصى قدر من السرعة - السرعة  
القوى) دون الهبوط في السرعة نتيجة الإجهاد.  
يجب الاهتمام بالإحماء الكافي قبل أداء تمارين السرعة. (علالوي، علم التدريب  
الرياضي).

مراعاة استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج عن تمارين السرعة ، وعلى  
ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات التدريب التي تجري في الصباح  
المبكر ، أو عقب القيام ببعض الأعمال المرهقة.

يجب البدء بتمارين السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة وخصوصا في  
الجرعات التدريبية التي تهدف إلى تنمية أكثر من صفة بدنية.

يجب تنمية سرعة الانتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون استخدام أداة  
اللعب (أي عدم استخدام الكرة في ألعاب القدم ، السلة ، اليد) ، ثم يلي ذلك محاولة  
تنمية السرعة بارتباطها باستخدام أداة اللعب (اله، 2008، صفحة 160)

### 3-3 القوة :

#### 3-3-1 تعريف القوة العضلية :

بمفهومها البسيط بأنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط ، و كذلك يمكن تعريفها أيضا بأنها إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات ، و يلعب الجهاز العصبي دورا مؤثرا في التحكم و السيطرة على أداء القوة العضلية و في ضوء التعريفات السابقة يمكن تحديد مفهوم القوة العضلية في ما يلي :

- القوة العضلية هي محصلة ناتجة عن أقصى انقباض عضلي.
  - إن الانقباض العضلي يكون لمرة واحدة و بدرجة انقباض قصوى .
  - إن الانقباض العضلي يكون إراديا تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.
  - ارتباط القوة العضلية لوجود مقاومة تواجهها و تختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة التغلب عليها أو مواجهتها في المنافسة.
  - مقاومة ثقل خارجي معين .
  - مقدار دوام الحمل.
  - سرعة أداء التدريب لقوة الحمل .
- #### 3-3-2 أنواع القوة :

**القوة العظمى (القصوى) :** و هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات إنتاجها في انقباض أيزوم تري ( ثابت) إرادي واحد . و يتوقف ذلك على قدرة الجهاز العضلي العصبي على توليد أقصى انقباض عضلي إرادي لمرة واحدة.

**القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية )** : تعرف بأنها مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع . و في تعريف آخر بأنها المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن ، و هنا يجدر الإشارة إلى إنتاج القوة المميزة بالسرعة يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد يطلق عليه القدرة ( السرعة \* القوة)

**تحمل القوة (التحمل العضلي):** و يعرف بأنه قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب ، و عادة تتراوح الفترة الزمنية ما بين 6 إلى 8 دقائق ، و في تعريف آخر لتحمل القوة هو كفاءة اللاعب في العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال . و تحمل القوة هنا عبارة عن مقدرة مركبة أيضا من القوة يقوم فيها الرياضي بالتغلب على مقاومات في وقت طويل أثناء التدريب و المنافسة.

### 3-3-3 أسس تنمية القوة العضلية :

تنمية القوة العضلية للرياضي تعتمد اعتماد كبيرا على عملية تنظيم طرق التدريب من خلال تحديد الأهداف التدريبية لكل مرحلة تدريبية خلال الموسم التدريبي الواحد، يعقب ذلك اختيار الطريقة أو الطرق المناسبة لتحقيق هذه الأهداف مع ضرورة تحديد الوسائل التدريبية المساعدة التي تستخدم عند تنفيذ برنامج تدريب القوة .

يراعى في الأسس العلمية عند تنمية القوة العضلية تقسيم القوة العامة و تدريبات القوة الخاصة ، و يكون هدف تدريب القوة العامة إلى البناء المتعدد الجوانب ليشمل كافة المجموعات العضلية و كافة قدرات القوة و أشكال ظهورها و يكون

هدف تدريبات القوة الخاصة موجها إلى تكوينات و تمرينات مستخدمة في نشاطات مختلفة ، و يشكل تدريب القوة العامة الأساس لتدريب القوة الخاصة .  
يتم تنمية القوة العضلية من خلال استخدام طرق تدريبية مختلفة من خلال توزيع منظم لمحتويات التدريب و أهدافه . و تناولت الأبحاث و المراجع العلمية التنظيمات المختلفة لمحتويات التدريب من خلال طرق التدريب التالية:  
أ) طريقة الحمل المستمر .  
ب) طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة .  
ت) طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .  
ث) طريقة الحمل التكراري .  
ج) طريقة المنافسات المتتابعة.

و لكل من هذه الطرق قيم حمل مختلفة عن الأخرى من خلال اختبار تدريبات القوة و تحديد اتجاه الأحمال التدريبية من حيث تلك القيم (الشدة الميل , استمرار الميل , عدد مرات التكرار , طول فترات الراحة , عدد المجموعات , توقيت الأداء) بهدف تنمية : القوة العظمى المميزة بالسرعة , قوة التحمل (لبيك، 2008) .

### 3-4 الرشاقة :

3-4-1 تعريف : تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية الحركية حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن و الدقة و السرعة و القوة و التوافق الحركي كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادرا على اتخاذ أوضاع مختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء المطلوب و الرشاقة في أبسط صورها هي عبارة قدرة الفرد في تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في

الهواء أو في الماء و اتخاذ أوضاع جيدة للنجاح في تحقيق هدف معين كما يعرفها الطالب الباحث أنها حركات في اتجاهات متعددة و بتوقيت سليم و متزن.

### 3-4-2 أنواع الرشاقة : هناك نوعان من الرشاقة :

**الرشاقة العامة :** و تعني مقدرة اللاعب لكل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

**الرشاقة الخاصة :** و هي تنمية الأداء في تناسق و تطابق مع خواص و تكوين الحركة في المنافسة و هذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهارات لنوع النشاط الممارس.

### 3-4-3 طرق تنمية الرشاقة :

- الأداء العكسي للتمرين مثلا تدريب لاعب كرة القدم على القيام بالتهديف بالقدم اليسرى أو المناولة بها .
- التغيير في السرعة و توقيف الحركات مثلا الجري مع تغيير الاتجاه أو عمل الدرجات ثم القيام بالتهديف مع تغيير السرعة.
- التغيير في الحدود المكانية لإجراء التمرين مثلا لعب فريقين بأهداف صغيرة اللعب في نصف نصف ساحة كرة القدم , لعب المجموعات في مربعات صغيرة في ساحة اللعب .
- التغيير في أسلوب أداء التمرين مثلا قيام اللاعب بالتهديف و ظهره باتجاه الهدف.
- تصعيب التمرين في بعض الحركات الإضافية مثلا : الوثب من فوق الحاجز ثم التهديف ، الجري المتعرج بين الأعمدة و الدوران حولها ثم التهديف .
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد مسبق مثلا : أداء مهارة حركية جديدة كتعلم الخداع بارتباطها بمهارة سبق تعلمها كدرجة الكرة .

- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمارين القفز و التمرينات الزوجية مثلا :
- التدريب على قطع الكرات من أكثر لاعب خصم بالرجلين أو بالرأس.
- خلق مواقف غير معتادة لأداء تمرين مثل التدرج على أرضية رملية أو طارطون أو ترابية (كماش، 2002، صفحة 122) .

### 3-4-4 أهمية الرشاقة:

تبرز أهمية الرشاقة في كونها تساعد على الاستيعاب الحركي للاعب و السرعة في التعلم , و تساهم في تحديد الإنجاح الصحيح للأداء الحركي و كذلك في الحركات المركبة و التي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن كالتعثر و الاصطدام مع اللاعب الخصم و ما تتطلبه مواقف و ظروف ككرة القدم التي تتسم بالمفاجأة أحيانا سواء بالكرة أ، بدون كرة و الرشاقة تعتمد على الصفات الجسمية و الحركية و هي مترابطة و جامعة لها و هي بالأساس قابلية جسمية و قابلية حركية تؤثر في المهارات و تقلل من زمن الأداء المتكرر و أهميتها تكمن في أنها من أهم الصفات البدنية ارتباطا في الأداء في كرة القدم.

### 3-5 المرونة :

تعريف : تشير المرونة إلى مدى حركة المفاصل التي تحدد نوع العضلات و الأوتار و الأربطة التي تسمح لها للتحرك بسهولة إلى أقصى مدى تسمح به طبيعة المفصل ، كما يقول كيورتون : " المرونة تشير إلى النمط التشريحي الفسيولوجي للشباب كما انها دلالة هامة مميزة للرشاقة " . (شحاتة، 1991)

- المرونة هي المدى الكامل للحركة التي يستطيع العضو أدائه (فرج، 1994)
- المرونة هي قدرة الرياضي على تمديد مفاصله في وضعيات مختلفة .
- كما يعرفها الطالب الباحث أنها القدرة على تحريك المفاصل لأداء وضعيات مختلفة .

### 3-5-2 أنواع المرونة :

المرونة العامة : و هي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في مجال جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب.

المرونة الخاصة : و هي القدرة على الحركات بمدى واسع في الاتجاه و المدى المحدد و المطلوب طبقا للناحية الفنية بمتطلبات الأداء.

المرونة الإيجابية : و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل و التي تقوم بأداء تلك الحركة.

المرونة السلبية : و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها.

المرونة الثابتة ( الاستاتيكية) : و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أو الثبات فيه.

المرونة (الديناميكية) : و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك للاعب الوصول إليه أثناء أداء الحركة تمر بسرعة قصوى , و بمعنى آخر القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي متحرك .

**مبادئ تنمية المرونة :** - بفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين سن

11 - 14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب و تنمية صفة المرونة.

- تبدأ تمارين المرونة العامة بحجم كبير و سرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجيا.

- يجب التركيز على استخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء و ذلك لتهيئة العضلات و المفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريسية .
- أن تتناسب تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريسية .
- يجب تنمية و إعطاء تمرينات المرونة قبل تمرينات السرعة.

### 3-5-4 أهمية المرونة :

يرى ( كونسلمان ) أن أهمية مكون المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني السرعة والتحمل . أما ( حنفي مختار ) فقد يرى أن افتقار الرياضي للمرونة يؤثر في مدى اكتسابه لأداء المهارات الأساسية وإتقانها ، كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة .

أما ( أحمد محمد خاطر ) فيرى أن المرونة عامل أمان لوقاية العضلات .

### أهمية المرونة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة:

- 1- تسهم المرونة والمطاطية بتسهيل اكتساب اللاعب للممارسات الحركية المختلفة.
- 2- تسهم في الاقتصاد بالطاقة والإقلال من زمن الأداء .
- 3- المساعدة على إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وعلى نحو فعال.
- 4- لها دور في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .
- 5- تسهم في استعادة الشفاء .



### 3-5-5 العوامل التي تؤثر في المرونة:

- 1- نوع المفصل: حيث يعد نوع المفصل ذا أهمية أساسية في تحديد مدى الحركة، إذ تختلف المفاصل في طبيعة حركتها كل حسب موقعه ونوع العمل الذي يقوم به .
- 2- طبيعة تركيب المفصل : حيث أن لطبيعة المفصل المفضل علاقة وطيدة بمدى حركته إذ تتناسب وظيفة المفصل ومدى حركته مع طبيعة تركيبه.
- 3- حجم التراكمات على المفصل حيث أن المواد الدهنية والزلالية والعضلية المحيطة بالمفصل تؤثر زيادتها أو نقصانها في حركة المفصل ، فكلما زاد حجم هذه التراكمات قلت سعتها والعكس صحيح .
- 4- مطاطية الأنسجة التي تعمل على تحريك المفصل فكلما تحسنت مطاطية الأنسجة تحسن مدى الحركة فاستجابة المفصل للحركة تعتمد على نوع الأنسجة الرابطة وعلى مدى قابليتها في الاستطالة إلى تحسين العمل في المفصل.

# الفصل الثاني

التربية البدنية و الرياضية

## 1- مفهوم التربية:

**لغة :** التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غذى الولد و جعله ينمو، و ربى الولد: هذبه ، فأصلها يربو أي زاد و نمى ، و من يجعل أصلها الثلاثي: فلا بد أن يجعل المصدر ترتيباً لا تربية ، يقال رب القوم يربيهم أي بمعنى ساسهم و كان فوقهم و رب النعمة: زادها، و رب الولد: رباه حتى أدرك.

وصفوة القول أن التربية عند العرب تنفيذ السياسة و القيادة و التنمية ، و أن العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد و يرباه المؤدب و المهذب و المربي (تركي، 1990) .

**اصطلاحاً:** أما التربية اصطلاحاً، فإنها تفيد معنى التنمية و هي تتعلق بكل كائن حي من نبات و حيوان و إنسان و كل منها طرائق خاصة لتربيته.

و تربية الإنسان تبدأ قبل ولادته و لا تنتهي بانتهاء الدراسة و لا بانفصال الفرد عن الأسرة، بل تظل معه طول حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة و طالما ما زال على قيد الحياة ، و تعني باختصار أنها تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي: الخلقية ، العقلية ، الجسمانية ، و الروحية ، (تركي، 1990) تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات و الأزمنة ، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس و يعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ، و هناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك ، و تعني النمو و التكيف (العزمي، 2004).

### مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين:

يعرف الفيلسوف "أفلاطون" التربية بأنها: "إعداد الفرد ليصبح عضوا صالحا في المجتمع". و يعرفها أيضا "بأن التربية هي الجسم و الروح و آل ما يمكنه من الجمال و الكمال (روحي، 1996) يرى جون ديوي : بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذات غرض و معنى أكبر (العزمي، 2004) و يعرفها أرسطو

بأنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض بالنبات و الزرع و يرى الدكتور عفيفي بأن التربية مما يحيط بها من مؤثرات و عوامل معقدة و بما تشمل من عوامل متعددة و مترابطة، تعتبر أكثر من علم و أعمق من فن و أبعد من أن تكون حرفة بسيطة تقوم على مهارات و معارف بل هي عمل إنساني منظم الجوانب (غياث، 1989) و من هنا فإن التربية تهدف إلى خدمة الجسم و النفس في آن واحد، فهي عملية التوافق وهي عبارة عن تفاعل بين الفرد و بيئته الاجتماعية ، فالتربية هي ظاهرة ممارسة مكتسبة عن طريق المدرسة ، و المكتبة و الملعب و المسجد و كذلك في الرحلات فهي إذا تقتصر على المدرسة فقط.

## 2-أهداف التربية:

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى تنشئة الفرد سليما ،منسجما مع نفسه من جهة و مع مجتمعه من جهة أخرى ، فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعده على العيش ومواجهة المشاكل المترتبة عن ممارسة الحياة.

و مبدئيا لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة و الكتابة و دون تزويده بقاعدة علمية و ثقافية متينة ،كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية و السلوكية قبل أن تعلمه قيم و معتقدات و تقاليد مجتمعه الأصلي ،و قبل اكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه.

إذا الأهداف التربوية متكاملة فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى باعتبار أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة ، ولهذا اتسم القرنان التاسع عشر و العشرين ، بوعي الدول المتقدمة الحديثة بهذه الحقيقة و بضرورة دراسة العوامل التي تؤثر في إعداد الأجيال الناشئة و توجيه شخصياتهم

فالتربية وحدة متماسكة العناصر يكمل بعضها البعض (اسماعيل، 1984)

و غرض التربية هو الفهم بالزيادة و الاستمرار للمجتمع من جهة و النمو المتكامل للفرد من جهة أخرى لكسب مكانة في النظام الاجتماعي تضمن للفرد الكرامة و التقدير والحرية.

### 3-التربية البدنية و الرياضية:

#### 3-1-مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لنظر لما تم اكتشافه من آثار إيجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات و عرق أو أذرع و أرجل قوية ، أو أنها تربية الأجسام ، و لهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر ،فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فإنهم يتفقون في المضمون و أهم التعاريف بذكرها في ما يلي:

عرفها ناش : بأنها جزء من التربية و بأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية و هذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة . و يعرفها نيكسول و كزنز:"بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم. و يعرفها "فولتمر و اسيلنجر : " بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني

و عرفت لها لو ميكن كما يلي: التربية البدنية هي العملية لبتي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني (الخولي، 1998) و عرفت لها الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج عام 1965 إن التربية البدنية اليوم هي المادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا، و يتحركوا ليتعلموا وعرفت لها تشارلز بيوتشر :أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية ، و التي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق في الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الحوائل. و يرى "وليامز" هي مجموعة الأنشطة البدنية للإنسان التي اختيرت كأنواع و نفذت

كحصائل (الخولي م.، 1984) و من خلال هذه التعاريف المختلفة للتربية البدنية ، يمكن أن نرى بأن أي تعريف يتضمن بعض المفاهيم مثل:النشاط البدني و التعلم الذي يصاحبه عن طريق الممارسة ، هنا تظهر أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية .

### 2.3- مفهوم التربية الرياضية:

عند سؤال الناس بمختلف فئاتهم في مفهوم التربية الرياضية ،فإن النتيجة ستثير الدهشة ، فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات الترويحية أو هي تعليم الخلق الرياضي،أو هي تنمية اللياقة البدنية ، بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة أو التدريب الرياضي على وجه التحديد حيث أن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد و ليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب و لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية ، فعن طريق منهاج التربية الرياضية و توجيهها توجيها صحيحا، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، و ينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية و العقلية (العزمي، 2004) وتتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية و المقدره على التفكير، بجانب عنايتها بالصحة و نمو الأعضاء الحيوية و من أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه السياسية و الاقتصادية ،فهي عملية تتم عن طريق اللعب و لهذا فهي أعمق أثرا عند الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية. إذا التربية الرياضية هي عنصر و جزء أساسي من التربية و أسلوب من أساليبها ولون من ألوانها و لهذا يمكننا اعتبارها نظاما تربويا باعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان و نشاطه البدني (خضور، 1994).

### 3.3- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني و الرياضي و التربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر واسع ، ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية و

العقلية للفرد و هو مفهوم التربية البدنية و الرياضية كما عرفها". ويست بوتشر و كثيرا من المفكرين "هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني و إثراء الجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و الوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها . و يعرفها البعض الآخر على أنها التمرينات ، الألعاب وقت الفراغ و المسابقات الرياضية ، لكن هذه المفاهيم هي المواقع تمثل أطر و أشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي الذي يسمى باسم التربية البدنية و الرياضية . (الخولي أ.، 1998) و يقصد بها أيضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي ، إذا تعتبر إحدى فروع التربية و التي تسند نظرياتها من العلوم المختلفة ، و التي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه و يدل على تطوره وتقدمه.

#### **4-أهداف التربية البدنية و الرياضية:**

بعد انتهاء الدراسة الابتدائية ينتقل التلاميذ و التلميذات إلى مرحلة الدراسة بالإكمالية ومنها إلى الثانوية و هذه المرحلة تتطلب عناية خاصة و توجيهها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية ، لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي ، ويمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

- 1- الممارسة الحياة السليمة ، و تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في آل مرحلتي المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه النجاحات.
- 2- تنمية القوة الجسمية ، و صفات المرونة و الرشاقة و سرعة التلبية و الشجاعة والجلد، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف و الأحوال.
- 5- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم ، و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.

- العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة ، و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة به.

#### 5- أهمية التربية البدنية و الرياضية:

#### 5-1 أهمية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

لقد اهتمت الجزائر اهتماما كبيرا بالتربية البدنية و الرياضية و ذلك لدورها العظيم في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية و النفسية ، و هذا ما تؤكد لنا السياسة و المتمثلة في هذا الميدان في إنجاز مختلف المرافق الرياضية عبر مختلف المؤسسات التربوية في الوطن ، و النوادي الرياضية و الثقافية ، إلى جانب اهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان.

فلقد أسست معاهد خاصة لتكوين أستاذة التربية البدنية و الرياضية ، و ذلك لأهمية هذا القطاع الحساس و لمقارنة وضعية التربية البدنية و الرياضية في الجزائر بالدول الأوربية فإننا نجد أنها قد خطت خطى لا بأس بها إلى الأمام ، فالتربية البدنية و الرياضية في الجزائر تخضع لنفس الغايات و الأهداف التي تسعى إليها التربية و التي ترمي إلى إعداد و تكوين المواطن الصالح (الشاطي، 1987) .

و تعرف التربية البدنية و الرياضية بوطننا على أساس أنها نظام تربوي شامل و عميق الاندماج به .

#### 5-2 أهمية التربية البدنية و الرياضية في التربية:

إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى ، بل جزء هام من العملية التربوية العامة للدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات و الخبرات الحركية التي تساعد على التكيف في مختلف المهارات و الوضعيات مع نفسه و مع غيره ، كما تعينه على مواكبة عصره و لذا فقد اهتمت مختلف الحكومات بالتربية و الرياضية، فأنجزت الرياضة الضخمة و كونت إطارات راقية في هذا



الميدان الحيوي في عجلة التقدم الحضاري للأمم ، إذا فبرنامج التربية البدنية و الرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيهها سليما و تعلمه مختلف المهارات الحركية التي تعطيه الصحة و السلامة و الرشاقة.

## 6- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية:

التربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط و التي تنمي و تصون شخصية و جسم الفرد ، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية و سلامة الجسم.

فالتربية البدنية و الرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب و لكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، و ينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيء على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية و الجسمية (العزمي، 2004).

و من هذا الصدد يرى أن التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية و أنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية المعنوية و التوافقية والانفعالية كخلاصة القول التربية البدنية و الرياضية و التربية لهما علاقة واضحة في المعنى ، الهدف و المظهر الذي يكون المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية و ذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة ، بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة و مؤهلة تربويا.

## 7- درس التربية البدنية و الرياضية:

### 7-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية و أهميته:

يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و أحد أشكال المواد الأكاديمية و يختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو

المناسب و إعداد التلاميذ إعدادا سليما و متكاملًا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور. و لهذا فإن أعضاء الجسم و الأجهزة الحيوية

تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات و الأنشطة الرياضية لجعلها قوية و صيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة (العزمي، 2004، صفحة 18).

و يعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للاشتراك في المنافسات الرياضية داخل و خارج المدرسة و لهذا درس التربية البدنية و الرياضية لا تعطي المساحة الزمنية فقط ، بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات .

### 7-2- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دور فعال في بناء شخصية الفرد و تكسبه طابعا مميزا حيث:

- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل : القوة و المرونة و الرشاقة و السرعة.
  - تساعده على اكتساب المهارات و الخبرات الحركية.
  - تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية و التكيف مع المجتمع.
  - تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الاجتماعية و تزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم و الأمكنة و الأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية.
- (الشاطي، 1987، صفحة 95).

### 7-3 واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

- إن درس التربية البدنية و الرياضية له واجبات تربوية كثيرة فهو يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة ، الشعور بالصدقة و المثابرة و المواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء.
- يعمل على اهتمام بإقامة منافسة للتشجيع على التدريب ، و لإتقان المهارات المطلوبة.

- يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.
- يعمل على التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين.
- له تأثيرات إيجابية في مختلف الأجهزة الحيوية كالجهاز الدموي ، التنفسي، العصبي والعضلي.

## 8-الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

### 8-1-الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية و الرياضية بالدرجة الأولى بجسم الإنسان و نشاطه الحركي حيث يتميز هذا الجسم ميكانيكية معقدة جدا ، كذلك يجب على مدرس التربية البدنية أن يكون على دراية كاملة حول الجسم و تركيبه ووظائفه و ميكانيزمات حركاته ، أي عمل العظام والعضلات و كذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي أو الهضمي الذي تعمل أجزاءه كدوافع تعمل عليها العضلات ، وهنا لا يعني أن يكون المربي اختصاصيا أو طبيبا و إنما يجب أن تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الأساسية من الناحية البيولوجية مثل: علم التشريح، علم وظائف الأعضاء ، البيولوجيا الرياضية ، علم البيوميكانيك حيث أنها تعطي للطالب أو المعلم أو المدرب خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي (علوي، 1995)

### 8-2-الأسس النفسية:

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم نواحي النشاط البدني و الرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي (الشاطي، 1987، صفحة 36) إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه و عن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى . ما يقول P .MARADGA : "اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفس و التفرغ لكل الضغوط و الشحنات و الغرائز والهوامات الداخلية المكتوبة.

### 8-3. الأسس الاجتماعية :

تلعب الأسس الاجتماعية للتربية البدنية و الرياضية دورا هاما في تحسين أسلوب حياة الإنسان حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة و تبعده عن ممارسة العنف و الضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهدا ليهزم منافسه ، و لكن بطريقة اجتماعية مقبولة . التربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل:التعاون ، المنافسة ، و تقبل آراء الآخرين ،بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس و التوافق الاجتماعي ، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه و التماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة .

#### خاتمة:

للياقة البدنية دور فعال في تطوير مستوى السرعة لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية في المتوسط ، كما أن السرعة تساعد التلاميذ على اجتياز الامتحانات الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية ، و منه نستنتج أنه لعناصر اللياقة البدنية ترابط في ما بينها حيث يكمل كل عنصر الآخر.

# الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

## 1- / منهج البحث:

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي وما يبرر استخدامنا لهذا المنهج هو أن الهدف من الدراسة الحالية هو معرفة تأثير البرنامج الدراسي المقترح في المنهاج التربوية البدنية والرياضية للسنة الرابعة متوسط على صفة السرعة عند التلاميذ , فطبيعة هذه الدراسة تبحث في العلاقة السببية بين متغيرين وهي علاقة تأثير وتأثر.

وتماشيا مع ذلك فقد استخدم الطالب الباحث المنهج التجريبي.

## 2- / مجتمع وعينة البحث:

### 2-1 / مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث الذي سلطت عليه الدراسة هو تلاميذ السنة الرابعة متوسط لمتوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء 4 السانية وهران و المقدر عددهم ب137 تلميذا.

### 2-2 / عينة البحث:

تعتبر العينة في البحوث التجريبية معمل الباحث وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية و التي شملت 60 تلميذا من المجتمع الأصلي و التي تمثل حوالي نسبة 50 بالمئة من المجتمع الكلي. كما تم عزل التلاميذ المعفين.

ووزعت العينة على الشكل الآتي:

2-2-1 / المجموعة التجريبية: وتمثلت في 30 تلميذا طبق عليها البرنامج الدراسي

الخاص بالجري السريع.

2-2-2 / المجموعة الضابطة: وتمثلت في 30 تلميذا لم تمارس نشاط الجري السريع

خلال الفصل الدراسي حيث مارست النشاط الخاص بدفع الجلة.

### 3- / متغيرات البحث:

استنادا إلى الفرضيات البحث تبين أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر

تابع إضافة إلى بعض المتغيرات المشوشة.

### 3-1 / المتغير المستقل:

وهو البرنامج التعليمي الرياضي للجري السريع المقرر في منهاج التربية البدنية و

الرياضية للسنة الرابعة متوسط.

### 3-2- المتغير التابع:

هو صفة السرعة بعناصرها

### 3-3- المتغيرات المشوشة:

تمثلت النشاطات البدنية داخل المؤسسة التربوية حيث تم عزل تلاميذ العينة الضابطة عن القيام بأي نشاط بدني خاص بالسرعة كما تم اختيار العينتين بأخذ بعين الاعتبار السن و الجنس ، وتم القيام بالاختبارات القلبية و البعدية للعينتين في نفس الوقت والظروف المناخية.

### 4- مجلات البحث:

#### 4-1 المجال البشري:

شملت الدراسة 60 تلميذا من تلاميذ السنة الرابعة لمتوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء 4 السانية وهران.

#### 4-2 المجال المكاني:

لقد قام الطالب الباحث بإجراء الدراسة في متوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء 4 السانية وهران.

### 4-3- المجال الزمني:

لقد تم الشروع في البحث بداية من تاريخ 03-01-2016 إلى غاية 10-05-2016 وقد تم بالمراحل التالية:

- التجربة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 03-01-2016 إلى غاية 07-01-2016

- فترة الاختبارات القلبية من 10-01-2016 إلى غاية 14-01-2016

- فترة تطبيق البرنامج الدراسي من 17-01-2016 إلى غاية 08-03-2016

- فترة الاختبارات البعيدة من 15-03-2016 إلى غاية 17-03-2016

تفريغ النتائج ومعالجتها إحصائيا في الفترة من 03-04-2016 إلى غاية 02-

05-2016



5- / أدوات البحث:

5-1- / عينة الدراسة

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 137 تلميذا تم اختيار منهم 60 تلميذا أجريت عليهم الدراسة و قسمت العينة إلى مجموعتين 30 ضابطه و 30 تجريبية وثمانية قاموا بالتجربة الاستطلاعية.

5-2 /- البرنامج التعليمي الرياضي المقترح:

وهو البرنامج المقرر في الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية للسنة الرابعة متوسط و قد تضمن الأهداف التعليمية التالية:

- . تنظيم منافسة وتسييرها
- . تحسين الرغبة في سرعة التنقل
- . تحسين سعة الخطوات
- . تقوية عضلية وأجهزة الدعم ( أبجديات )
- . تحدي المواجهة
- ( سباقات السرعة بين 2 - 3 - 4..... )
- . المواجهة الجماعية
- ( التناوب على مسافة 30 - 40 - 50 متر... )
- . الانطلاق / الجري / الوصول
- . تحدي الزمان ( الرقم القياسي )

5-2-1- / الأسس التي بني عليها البرنامج التعليمي:

تم مراعاة الأسس التالية عند وضع برنامج التعليمي لنشاط الجري السريع و تمثلت فيما يلي:

الأهداف التعليمية المقررة ضمن منهاج التربية البدنية و الرياضية.

تقديم الأهداف على شكل ألعاب شبه رياضية كما ينص على ذلك منهاج التربية البدنية والرياضية.

العمل وفق الإمكانيات المتوفرة داخل المؤسسة.

- استخدام الطرق البيداغوجية الملائمة على حسب درجة صعوبة المهارة الحركية  
5-2-2- الأهداف العامة المتوقعة من البرنامج التعليمي:

إن الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية هي تلك التي يتم تحقيقها خلال أو بعد ثلاث سنوات من التعليم التربوي .وتتم صياغة هذه الأهداف مع مراعاة النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ وضرورة تعلمه كيفية التعايش والعمل مع الآخرين .ومعرفة القيم والمعايير الاجتماعية .وتوزع هذه الأهداف في صياغتها على ثلاث مجالات أساسية تبرز لنا الأهمية التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية .

5-2-2-1- أهداف المجال الحسي الحركي :

\* تساهم التربية البدنية والرياضية عن طريق اللعب والتمارين الرياضية بشكل فعال في تطوير المهارات والقدرات الحركية والقدرات البدنية في التعليم ,والأهداف المراد تحقيقها خلال هذه المرحلة يمكن حصرها فيما يلي :

- يدرك جسمه جيدا ويتحكم فيه ويتعلم تدريجيا في حركات متزايدة الصعوبة والتعقيد.  
- يدرك وضع جسمه في الهواء ويسيطر على حركاته.  
- ينتقل من وضعية حركية جديدة ومنسقة تتلاءم مع جسمه والمحيط وفي كل الوضعيات .

- يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات ويناوب بين فترات العمل والراحة  
- يطور من القدرات الحسية البصرية أو السمعية.  
- ينمي من القدرات رد الفعل و التصور الذهني والحركي.  
- يتقن مهارات التعامل مع الأداة وعناصرها .  
- يتحكم في الحركات الانتقالية البسيطة والمركبة مثل الجري .الوثب .مهارات الرمي والقذف.

## 5-2-2-2- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي التعليمية الأخرى والعلاقات الديناميكية المبنية على التعاون والتفاهم والمنافسة التربوية ,والمجال الاجتماعي العاطفي له نفس الأهمية والقيمة التي تعطي للمجال الحسي الحركي وذلك لضمان اندماج اجتماعي جيد للتلاميذ .

لذلك يجب فتح المجال و إعطاء الفرصة لاتخاذ المواقف والتعبير عن رغباته ومساعدته على اكتساب القدرات التالية:

- يكون اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- يندمج بسرعة في فعاليات النشاط ويبذل مجهود متواصل قصد الحصول على نتائج جيدة.
- يعمل على تماسك الجماعة ويؤثر عليها لتحقيق هدف مشترك .
- يقدر على استعمال قدراته وإمكاناته عن طريق معرفة الذات والاعتماد والثقة بالنفس .
- يحب ويمجد الحياة الجماعية في إطار المعايير الاجتماعية المقبولة ويتعامل معها وقواعد اللعبة.
- يشارك مع الزملاء بحماس وفعالية .
- يتقصد مختلف الأدوار .يلعب دور المهاجم أو المدافع أو الحكم. نقل الأجهزة والأدوات الخاصة بعد ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي .
- يهتم بالمظهر الخارجي وذلك بنظافة الجسم والملابس .
- يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية كالفرح والسرور ويتحكم في انفعالاته السلبية كتقبل الهزيمة والسلوكات العدوانية تجاه الآخرين .
- يتنافس مع الزملاء لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة دون الخروج عن قوانين وقواعد اللعبة .

## 5-2-2-3- أهداف المجال المعرفي :

إن اكتساب التلميذ معلومات ومعارف نظرية حول النشاط المبرمج يساعد على الممارسة الرياضية الصحيحة مما يساهم في ارتفاع مستوى الأداء المهاري وتحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي .وينتظر من التلميذ أن يصل إلى تحقيق الأهداف المعرفية الآتية :

- يعرف المادة وأهدافها وفوائدها.
- يعرف قوانين الألعاب والأنشطة التي يمارسها بصفة عامة والتعديلات التي طرأت عليها .
- يعرف تاريخ اللعبة و أبطالها الوطنيين والدوليين.
- يعرف الصفات والقدرات البدنية لكل نشاط .
- يعرف النواحي الفنية والمهارات الحركية وخطط اللعب الدفاعية والهجومية للنشاط الممارس.
- يعرف تأثير النشاط البدني الرياضي على الجسم وعلى الصحة العامة والمظهر الخارجي

إن تحقق اغلب الأهداف من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي يدل على أن التربية البدنية والرياضية مادة أساسية ومهمة وتتميز عن بقية المواد التعليمية الأخرى كونها تخاطب التلميذ من الناحية العقلية و البدنية والنفسية والاجتماعية في آن واحد خصوصا وأن الفرد بصفة عامة هو عبارة عن وحدة متكاملة جسما وعقلا ووجدانا.

ومن هذا المنطلق يتم بناء المجتمع القوي المتماسك ,كما قد يكون مجتمع هشاً وهذا بالنظر إلى الخبرات والانطباعات الضارة التي تورث للمجتمع .وعليه تتوقف قدرة التربية البدنية والرياضية على المساعدة في تحقيق الأغراض التربوية وانحرافها عن الأهداف كما يتوقف على صلاحية القيادة والمسؤولية عن توجيهها .

## 5-2-3- محتوى البرنامج التعليمي الرياضي المقترح:

- مدة تطبيق البرنامج التعليمي الرياضي المقترح (08) أسابيع.

- يتكون البرنامج التعليمي الرياضي المقترح من (08) وحدات تعليمية.
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (01) وحدة واحدة أسبوعياً.
- زمن الوحدة التعليمية: 1 ساعة
- إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع:  $60 = 60 \times 1$  دقيقة.
- إجمالي زمن الوحدات في الشهر:  $240 = 60 \times 04$  دقيقة.
- زمن الإحماء: 10 دقائق في كل وحدة.
- زمن الجزء الرئيسي 45 دقيقة في كل الوحدة.
- زمن الجزء الختامي أو التهدئة: 05 دقائق في كل الوحدة.

### 5-3- /- الاختبارات البدنية:

#### 5-3-1 اختبار نلسن للاستجابة الحركية :

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة

**طريقة الأداء:** يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف الساعة.

**الأدوات المستخدمة:** مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق، شريط قياس اختبار ركض (30م) من البداية المتحركة، ساعة توقيت.

**التسجيل:** يسجل للاعب أقل زمن لجهة اليمين وأقل زمن لجهة اليسار.

#### 5-3-2 اختبار 30متر من الحركة

**الغرض من الاختبار:** قياس السرعة الانتقالية.

**وصف الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة منخفضة وعند بلوغ الخط الثاني يبدأ المختبر بالانطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط النهاية.

**الأدوات:** ساعة توقيت، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية حيث المسافة بين الأول والثاني 10 أمتار والثاني والثالث المسافة بينهما (30م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

**التسجيل:** حساب الزمن المستغرق لقطع مسافة 30 متر.

### 5-3-3 اختبار الجري 60

**الغرض من الاختبار:** قياس تحمل السرعة القصوى

**الأداء:** يقف التلميذ خلف خط البداية عند الإشارة يقوم بالجري إلى غاية انتهاء مسافة 60متر.

**الأدوات:** ميقاتيه، شواخص، شريط قياس، وصافرة.

**التسجيل:** حساب الزمن المستغرق لقطع مسافة 60 متر.

### 5-4 /- الوسائل الإحصائية:

إن أصل بحثنا هذا يهدف إلى معرفة مقدار تأثير برنامج تعليمي مقترح على عنصر اللياقة البدنية، السرعة (السرعة بعناصرها) عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط، والذي يمكننا الحصول عليه من خلال إيجاد الفرق بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية ومتوسطات نتائج المجموعة الضابطة وذلك باستعمال الأساليب الإحصائية الملائمة، والمتمثلة في:

معامل الارتباط بيرسون « R » دلالة معامل الارتباط، المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري اختبار الدلالة الإحصائية ستودانت (ت) **T-TEST**.

ن مج (س × ص) - مج (س) × مج (ص)

معامل الارتباط: =R

$$\frac{[ن مج (س) - (مج س) × (مج ص)]^2}{[ن مج (ص) - (مج ص)^2] [ن مج (س) - (مج س)^2]}$$

R

- دلالة معامل الارتباط :  $T =$

$$(R^2 - 1)$$

$$N - 2$$

- اختبار (ت) (T-TEST) :

$$\frac{م - 1م}{\sqrt{\frac{ن ع_1 + 2 + ن ع_2}{ن_1 + ن_2}}} \times [ن_1/1 + 1]$$

- المتوسط الحسابي :  $\bar{س} = \frac{م}{ن}$

- الانحراف المعياري =  $\sqrt{\frac{م_2}{ن}}$

- الانحراف المعياري : ع ن

حيث س : درجة التلميذ في الاختبار الأول .

ص : درجة التلميذ في الاختبار الثاني .

ن : عدد أفراد العينة ح 2 : مجموع انحراف القيم عن وسطها.

#### 6- الأسس العلمية للاختبارات:

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة ( الصدق، الثبات، الموضوعية ).

#### 6-1- ثبات الاختبارات:

يعتبر ثبات الاختبار هو شرط أساسي في تقنين الاختبار، ونعني به أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان في ما وضع لقياسه. وتعتبر طريقة إعادة الاختبار، من أحسن وأكثر الطرق صلاحية في حساب معامل الثبات بالنسبة للاختبارات في المجال الرياضي.

حيث قام الطالب الباحث بإجراء اختبارات استطلاعية أولية على عينة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط لمتوسطه خلوفي فاطنه عين البيضاء 4 السانية وهران تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بين التلاميذ المتدرسين بالمؤسسة المذكورة .

أجريت الاختبارات على عينة تتكون من 08 تلاميذ تم اختبارهم في الفترة الصباحية ابتداء من الساعة الثامنة والنصف صباحا، استغرقت الاختبارات الاستطلاعية يوم واحد، حيث خصصناه لإجراء اختبارات صفة السرعة.

وأعيد الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع في نفس المكان وبنفس العتاد وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة التي تمت في الاختبارات القبلية.

وبعد أداء الاختبارات قام الباحث بمعالجة النتائج إحصائيا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط "بيرسون" وذلك عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة الحرية (ن-2)، وأقرت المعالجة الإحصائية النتائج الموضحة في الجدول التالي:



الجدول رقم "1" يبين معاملات الثبات ودالاتها لاختبارات الصفات البدنية:

الرقم	المتغيرات	معامل الثبات	مستوى الدلالة
01	سرعة رد الفعل	0.86	دال
02	السرعة الانتقالية	81.0	دال
03	تحمل السرعة	0.89	دال

6-2-/- صدق الاختبار:

6-2-1-/- الصدق الذاتي:

وهو في الحقيقة يمثل العلاقة بين الصدق والثبات، وهو يقوم على الدرجات التجريبية وهو يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 2 يمثل معامل صدق وثبات الاختبارات

الرقم	المتغيرات	معامل الصدق
1	سرعة رد الفعل	0.92
2	السرعة الانتقالية	0.90
3	تحمل السرعة	0.94

6-3-/- موضوعية الاختبارات:

تعتبر الموضوعية احد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج.

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة ومفهومة واضحة للفاحص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك، كما أن الطالب الباحث نفسه أشرف على الاختبارات مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية. ومن خلال هذه الدراسة الاستطلاعية يمكن استخلاص أن الاختبارات التي هي قيد التطبيق في هذه الدراسة تتوفر فيها الشروط العلمية للاختبار، مما يجعلها مناسبة وصالحة لقياس ما وضعت لأجله.

# الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الاستنتاجات و التوصيات

عرض و مناقشة النتائج:

الجدول رقم (03): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور .

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.5	0.05	1.62	0.09	1.67	اختبار رد الفعل

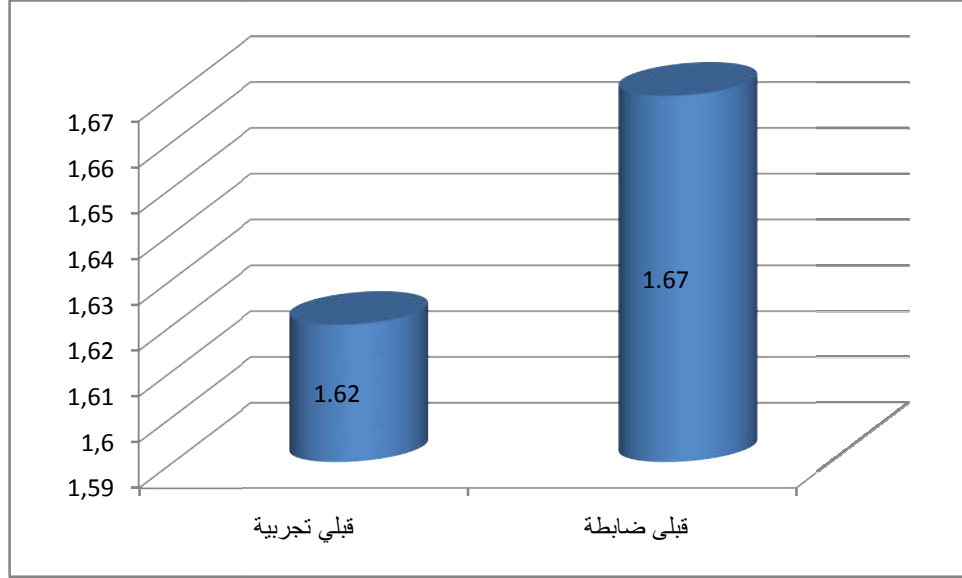
قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2)

1- تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة لعنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل).

و من خلال النتائج المتحصل عليها سجلت العينة التجريبية لمتوسط حسابي قدر ب (1.62) و انحراف معياري قدر ب (0.05) و العينة الضابطة لمتوسط حسابي قدر ب (1.67) و انحراف معياري قدر ب (0.09) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة (0.5) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، و هذا ما يعني أن هناك

تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



**الشكل البياني رقم (1):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور .

**الجدول رقم (04):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى عند التلاميذ الذكور.

مستوى الدلالة	ت- ستيودنت	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.8	0.08	1.6	0.09	1.67	اختبار رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

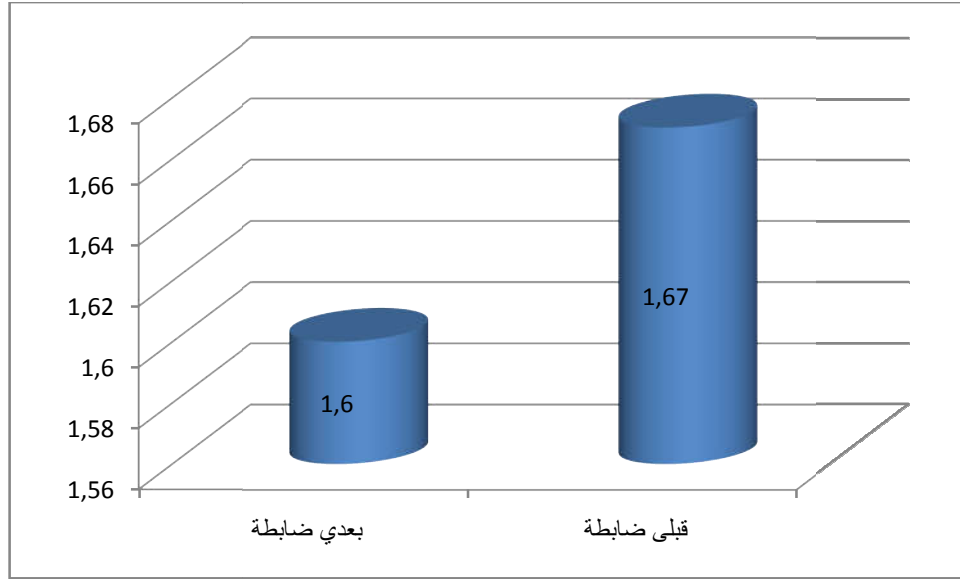
تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة

الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدى لعنصر اللياقة البدنية السرعة ( سرعة رد الفعل) ، بعد المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية حيث سجلت العينة الضابطة في

الاختبار القبلي لمتوسط الحسابي قدره ب (1.67) و انحراف المعياري قدرة ب (0.08) و الاختبار البعدى لمتوسط الحسابي قدرة ب(1.6) و انحراف المعياري قدر ب(0.08) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(1.8) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و

بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي، و منه نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة سرعة رد الفعل خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



**الشكل رقم (2):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي الذكور.

الجدول رقم (05): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية  
 السرعة ( سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند  
 التلاميذ الذكور .

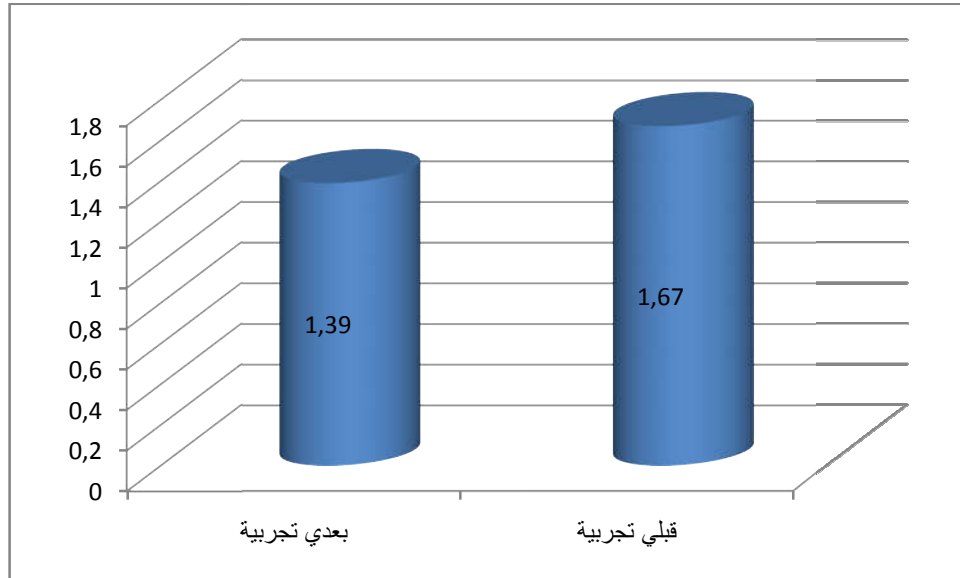
مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	04	0.2	1.37	0.05	1.62	اختبار سرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)  
 تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة  
 التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى عنصر اللياقة البدنية  
 السرعة (سرعة رد الفعل) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار .  
 يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة  
 التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية، (سرعة رد الفعل)،  
 مما يعني أن ت محسوبة (04) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.14)، عند  
 الدلالة (0.05).



ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.



**الشكل رقم (3):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي ذكور .

الجدول رقم (06): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية  
السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في  
الاختبار القبلي عند الذكور .

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت - ستيودنت	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.33	0.073	4.39	0.06	4.43	اختبار 30متر للسرعة الانتقالية

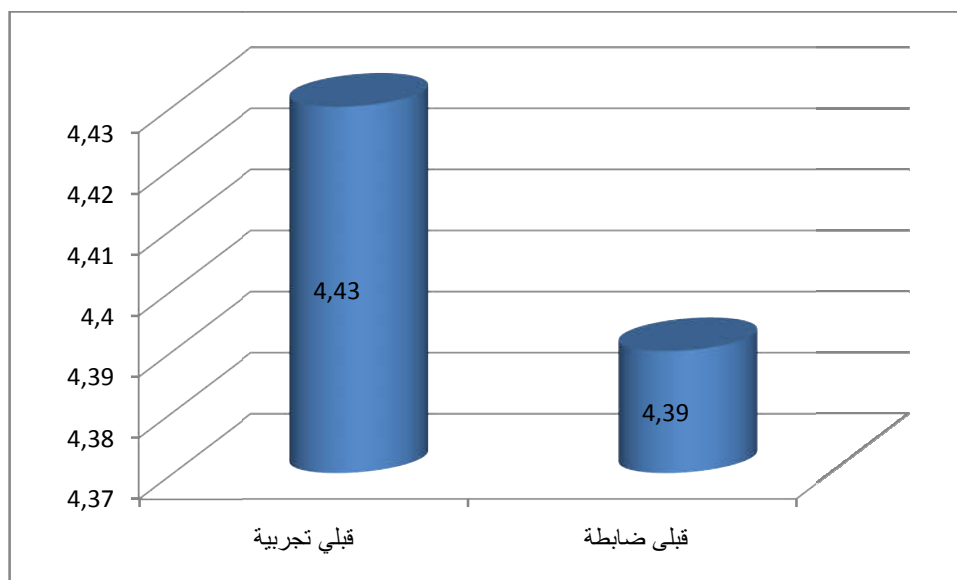
قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2)

#### 1- تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار  
القبلي ، بين المجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة لعنصر اللياقة البدنية السرعة  
(السرعة الانتقالية).

و من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار 30متر للسرعة الانتقالية سجلت العينة  
التجريبية متوسط حسابي قدر ب(4.39) و انحراف معياري قدر ب(0.073) و العينة  
الضابطة متوسط حسابي قدر ب(4.43) و انحراف معياري قدر ب (0.06) ، و  
سجلت قيمة ت المحسوبة (0.33) عند مستوى الدلالة (0.05)، و بما أن ت المحسوبة  
أصغر من الجدولية نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، و هذا ما يعني

أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



**الشكل البياني رقم (4):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور .

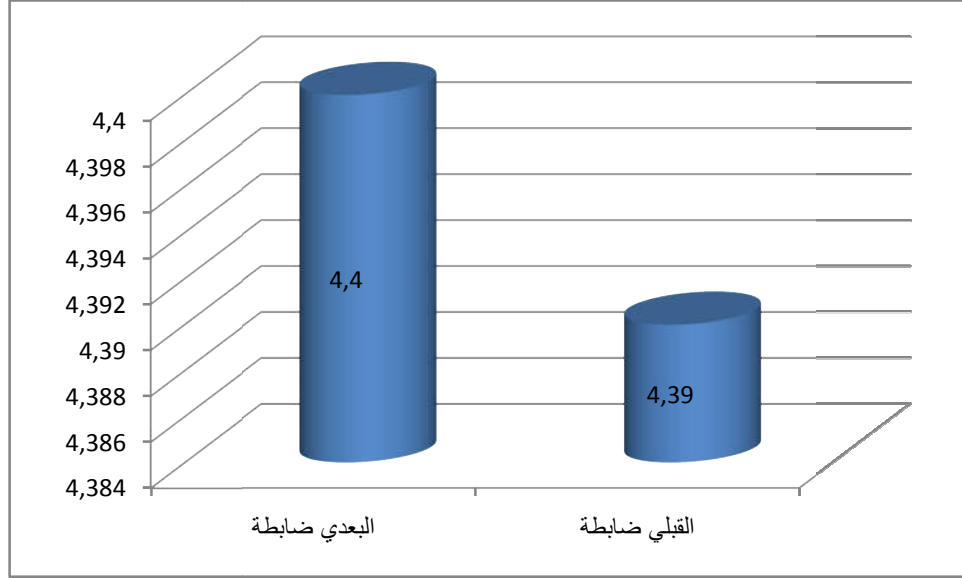
الجدول رقم (07): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر السرعة تحديدا الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور .

مستوى الدلالة	ت - ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط ط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ط الحسابي	
غير دال	0.6	0.02	4.4	0.05	4.39	اختبار 30 متر للسرعة الانتقالية

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1) تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة ( السرعة الانتقالية) ، بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى النتائج التالية حيث سجلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمتوسط حسابي قدر ب (4.40) و انحراف معياري قدر ب(0.2) و الاختبار البعدي لمتوسط حسابي قدر ب(4.39) و انحراف معياري قدر ب(0.05) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(0.6) عند مستوى الدلالة (0.05)، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي

و منه نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة الانتقالية خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



**الشكل رقم (5):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للذكور.

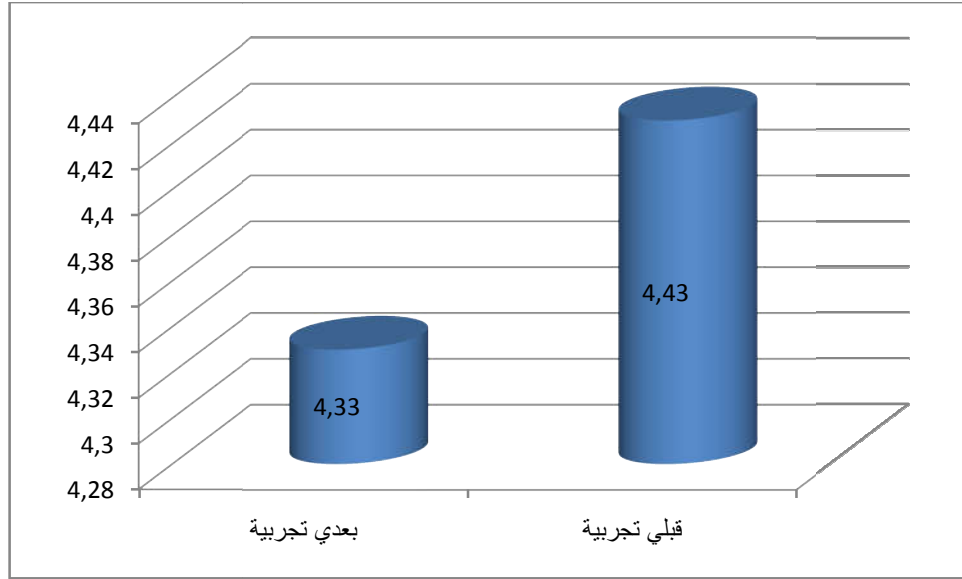
الجدول رقم (08): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور.

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط ط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط ط الحسابي	
دال	6	0.02	4.33	0.05	4.43	اختبار 30متر للسرعة الانتقالية

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1) تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار. يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية ، (السرعة الانتقالية)، مما يعني أن ت محسوبة (6.00) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.14) ، عند الدلالة (0.05).

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا السرعة الانتقالية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.



**الشكل رقم (6):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة ( السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور.

الجدول رقم (09): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور.

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	0.96	0.09	9.39	0.08	9.28	اختبار الجرى مسافة 60 متر

قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2)

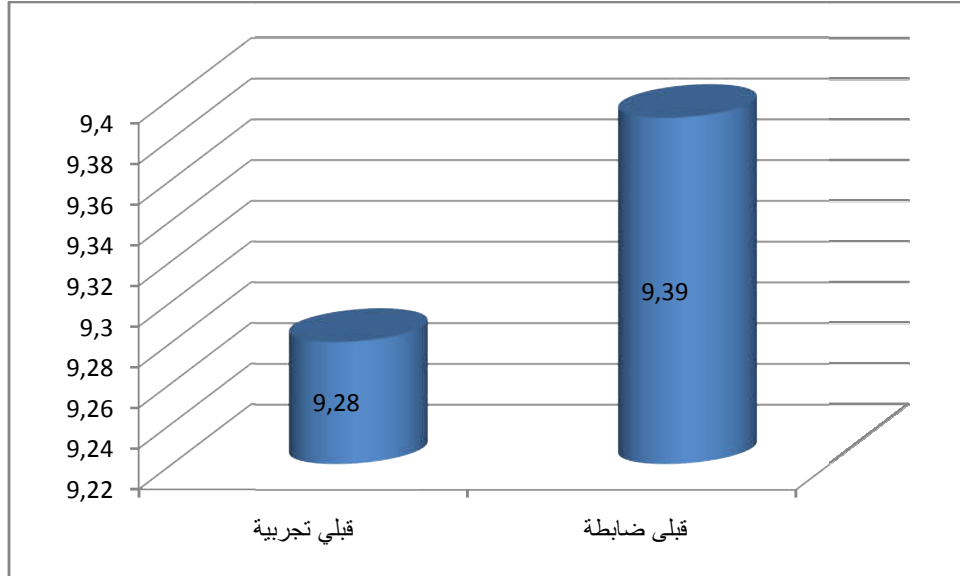
#### 1- تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة).

و من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار 60متر والذي يقيس تحمل السرعة القصوى سجلت العينة التجريبية متوسط حسابي قدر ب(9.39) و انحراف معياري قدر ب(0.09) و العينة الضابطة متوسط حسابي قدر ب(9.28) و انحراف معياري قدر ب (0.08) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة(0.96) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج



المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



الشكل البياني رقم(7): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور.

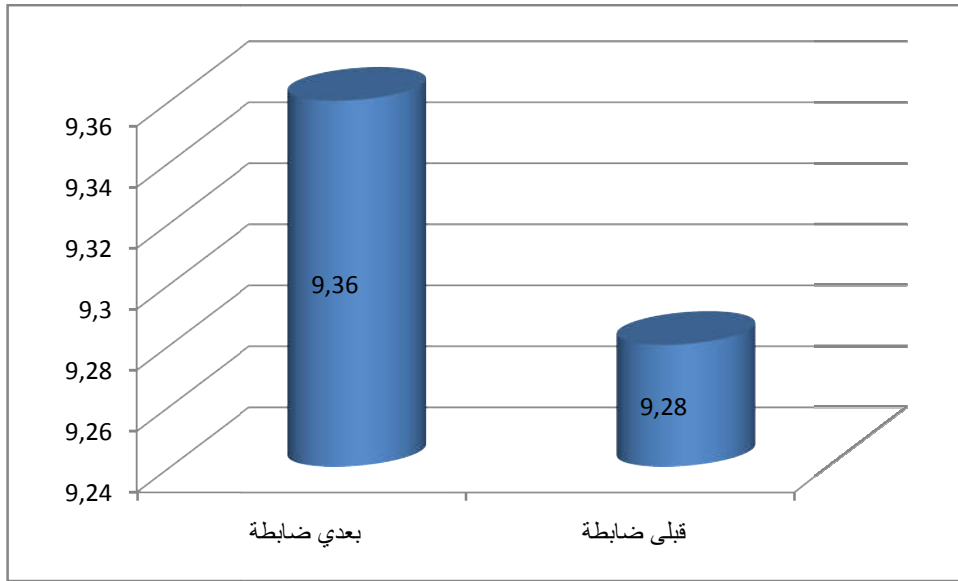
**الجدول رقم (10):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، عند التلاميذ الذكور .

مستوى الدلالة	ت- ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.65	0.16	9.36	0.08	9.28	اختبار الجرى مسافة 60 متر

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1) تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) ، بعد المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية حيث سجلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمتوسط حسابي قدر ب(9.28) و انحراف معياري قدر ب (0.08) و الاختبار البعدي لمتوسط حسابي قدر ب(9.36) و انحراف المعيارى قدر ب(0.16) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(0.86) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي ، و منه نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة تحمل السرعة خلال فترة

التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



**الشكل رقم (8):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي ذكور.

الجدول رقم (11) : يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور.

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت - ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	2.35	0.08	8.99	0.09	9.39	اختبار الجرى مسافة 60 متر

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

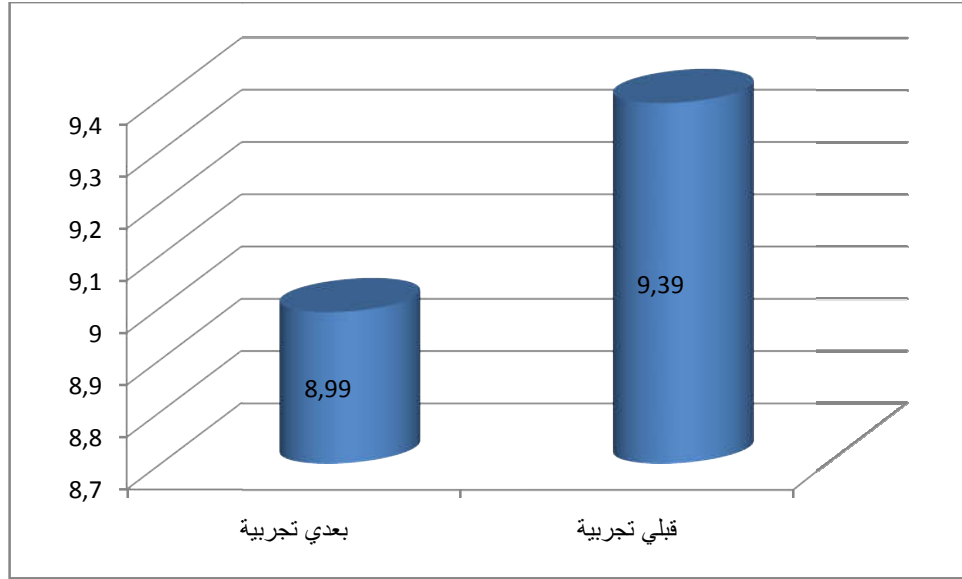
#### تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة

التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار.

يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل سرعة)، مما يعني أن ت محسوبة (2.35) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.14) ، عند الدلالة (0.05).

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة .



**الشكل رقم (9) :** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي ذكور .

الجدول رقم (12): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.16	0.05	2.26	0.014	2.18	اختبار رد الفعل

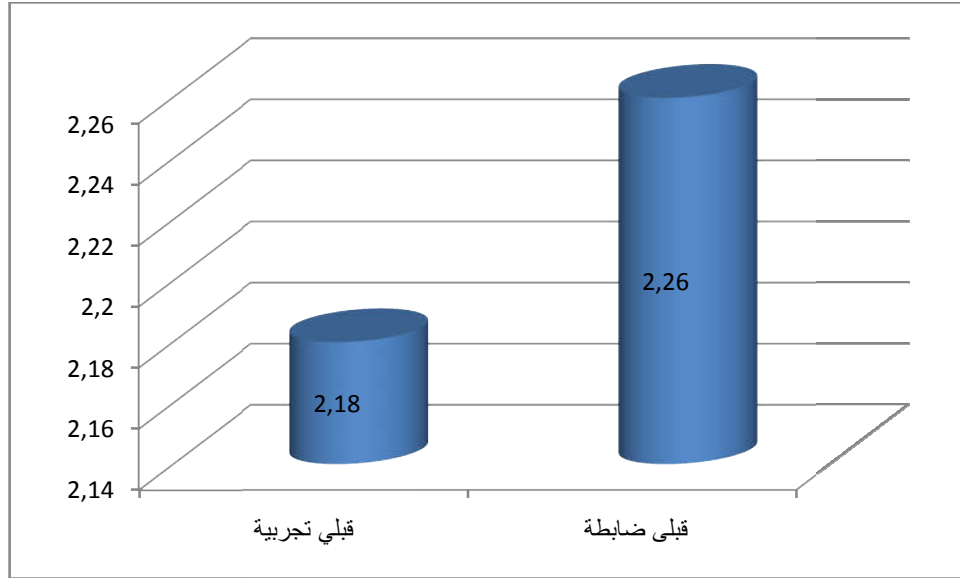
قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2)

#### 1- تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة لعنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل).

و من خلال النتائج المتحصل عليها سجلت العينة التجريبية لمتوسط حسابي قدر ب(2.26) و انحراف معياري قدر ب(0.05) و العينة الضابطة متوسط حسابي قدر ب(2.18) و انحراف معياري قدر ب(0.014) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(1.16) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين

(الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



**الشكل البياني رقم (10):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .

**الجدول رقم (13):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى عند التلاميذ الإناث.

مستوى الدلالة	ت - ستيودنت	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
غير دال	0.76	0.09	2.28	0.05	2.26	اختبار رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة

الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدى لعنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل)، بعد المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية حيث سجلت العينة الضابطة في

الاختبار القبلى لمتوسط حسابى قدر ب(2.26) و انحراف المعياري قدر ب

(0.05) و الاختبار البعدى لمتوسط حسابى قدر ب(2.28) و انحراف معياري قدر

ب(0.09)، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(0.76) عند مستوى الدلالة (0.05)، و

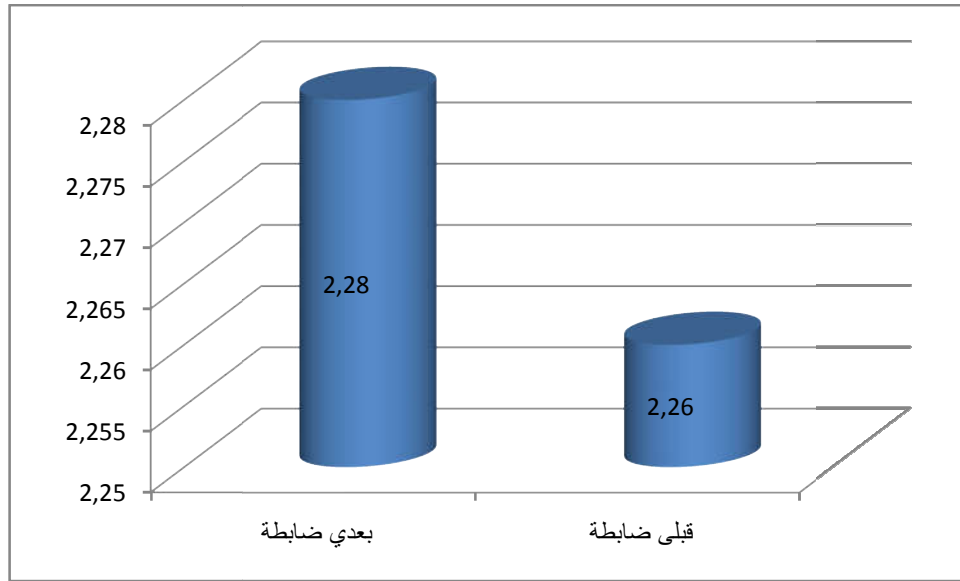
بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج انه لا توجد

فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدى ، و

منه نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة سرعة رد الفعل خلال فترة



التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (11): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي الإناث.

الجدول رقم (14) : يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.

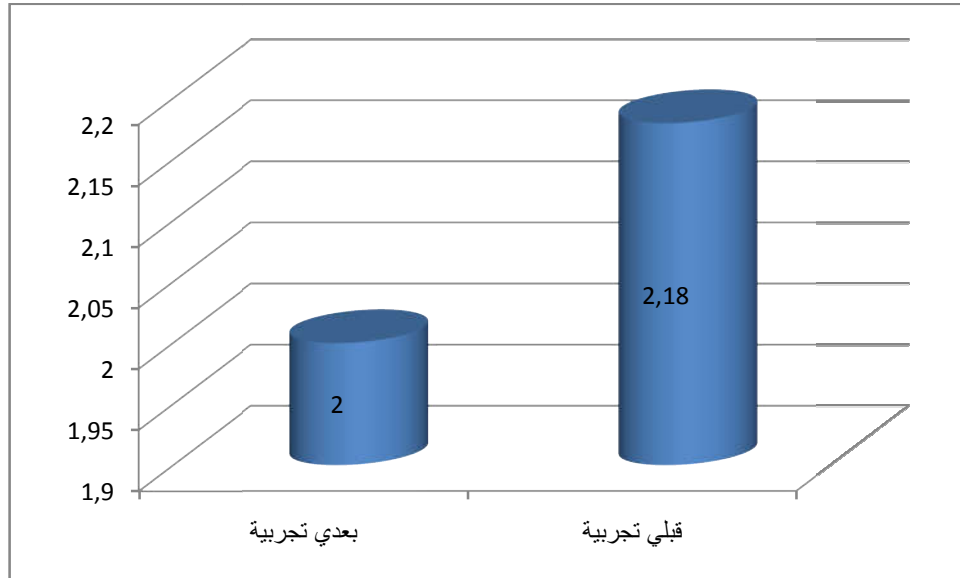
مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	4.5	0.11	2.00	0.12	2.18	اختبار سرعة رد الفعل

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1) تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار. يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) ، مما يعني أن ت المحسوبة (4.5) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.14)، عند الدلالة (0.05).

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.



**الشكل رقم (12):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي للإناث .

الجدول رقم (15): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.63	0.06	5.69	0.08	5.62	اختبار 30متر للسرعة الانتقالية

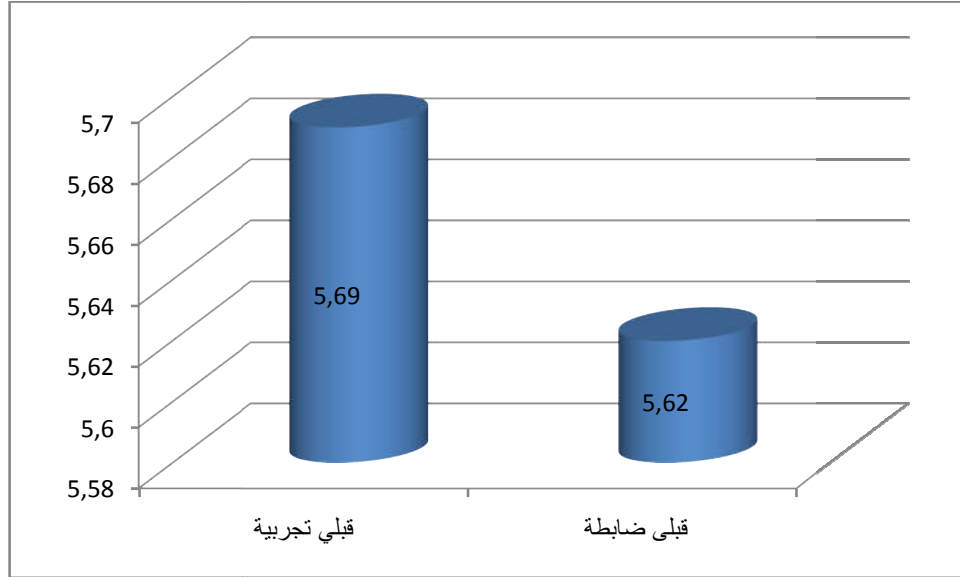
قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2)

#### 1- تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة لعنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية).

و من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار 30متر للسرعة الانتقالية سجلت العينة التجريبية متوسط حسابي قدر ب(5.69) و انحراف معياري قدرة ب(0.06) و العينة الضابطة متوسط حسابي قدر ب(5.62) و انحراف معياري قدر ب(0.08)، و سجلت قيمة ت المحسوبة (0.63) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل

عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



**الشكل البياني رقم (15):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .

الجدول رقم (16): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية

السرعة تحديدا الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.

مستوى الدلالة	ت- ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.8	0.06	5.64	0.07	5.62	اختبار 30متر للسرعة الانتقالية

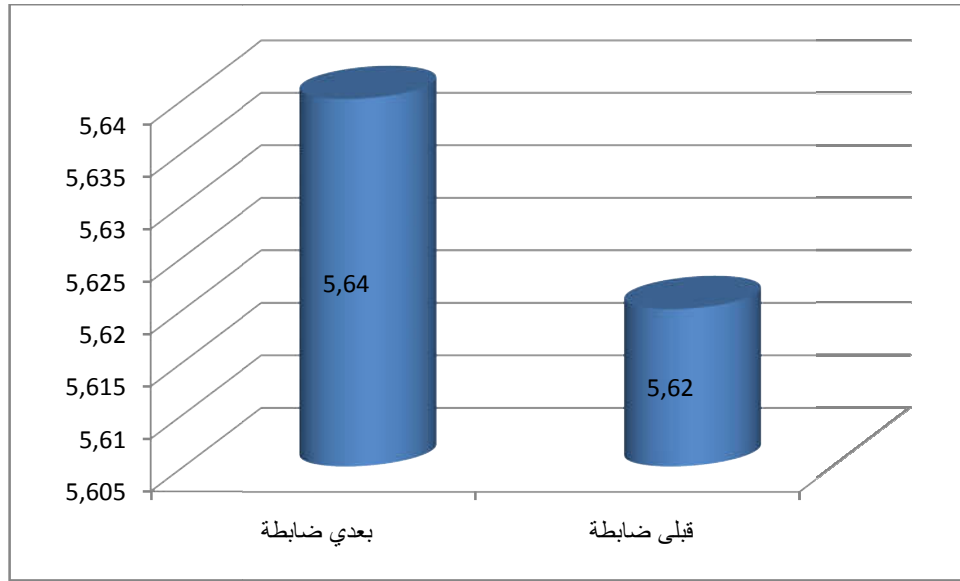
قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة

الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة(السرعة الانتقالية) ، بعد المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية حيث سجلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمتوسط حسابي قدر ب(5.62) و انحراف معياري قدر ب(0.07) و الاختبار البعدي لمتوسط حسابي قدر ب(5.64) و انحراف معياري قدر ب(0.06) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(1.8) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي ، و منه

نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة الانتقالية خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



**الشكل رقم (14):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي الإناث.

**الجدول رقم (17) :** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.

مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت - ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.8	0.12	5.30	0.06	5.69	اختبار 30متر للسرعة الانتقالية

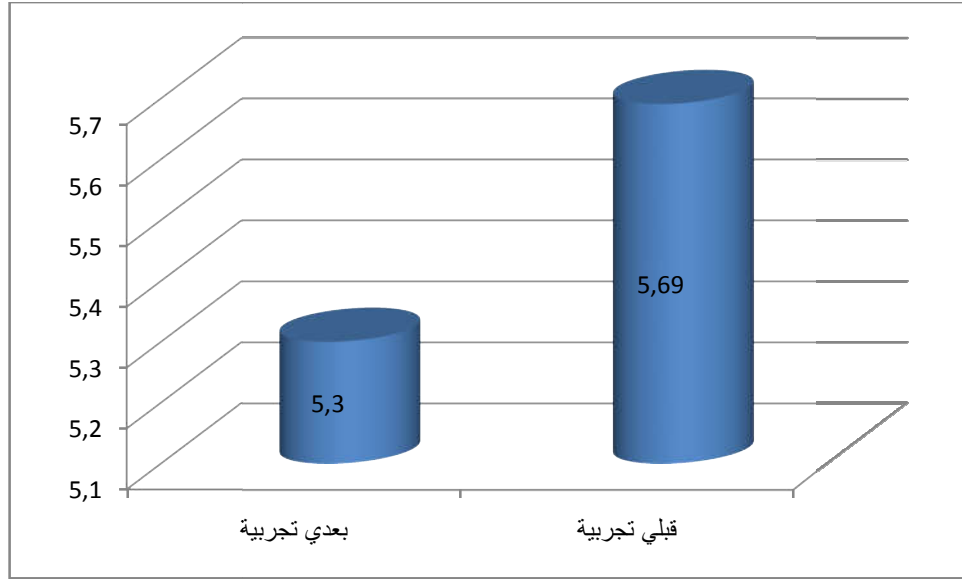
قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1) تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) إلى وجود فروق دالة إحصائية في اختبار 30متر للسرعة الانتقالية.

يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية)، مما يعني أن ت محسوبة (3.8) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.14) ، عند الدلالة (0.05).



ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة الانتقالية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.



**الشكل رقم (15):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.

**الجدول رقم (18):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .

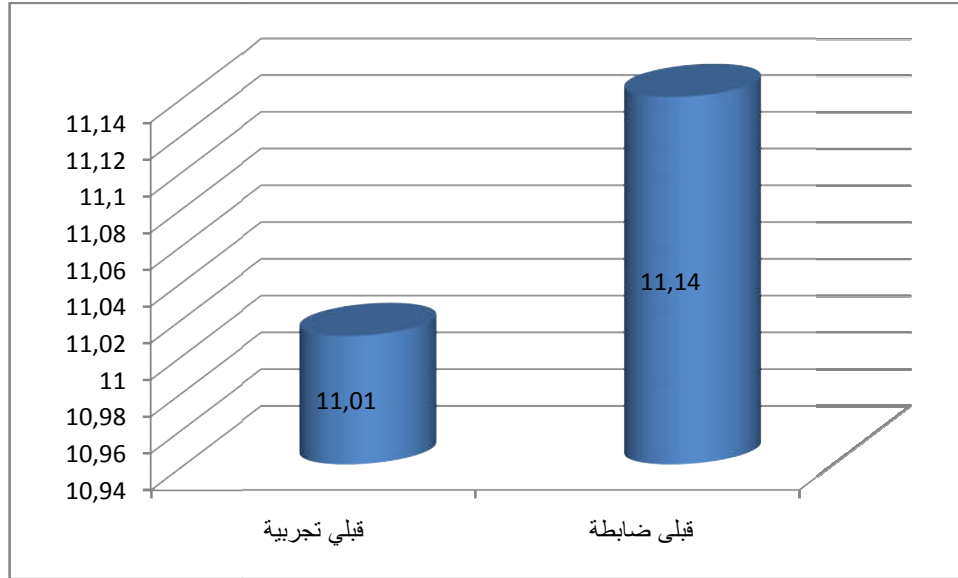
مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت- ستيودنت	التجريبية		الضابطة		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.82	0.11	11.14	0.23	11.01	اختبار الجرى مسافة 60 متر

قيمة (ت) الجدولية = 2.04 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (2 ن - 2)  
1- تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول السابق و الذي يبين الفروق في الدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي، بين المجموعة التجريبية والمجموعة والضابطة لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة).

و من خلال النتائج المتحصل عليها في اختبار 60متر والذي يقيس تحمل السرعة سجلت العينة التجريبية متوسط حسابي قدر ب(11.14) و انحراف معياري قدر ب(0.11) و العينة الضابطة متوسط حسابي قدر ب(11.01) و انحراف معياري قدر ب(0.23)، و سجلت قيمة ت المحسوبة(0.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.



الشكل البياني رقم (16): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث .

الجدول رقم (19): يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث.

مستوى الدلالة	ت- ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.95	0.32	11.03	0.05	11.14	اختبار الجرى مسافة 60 متر

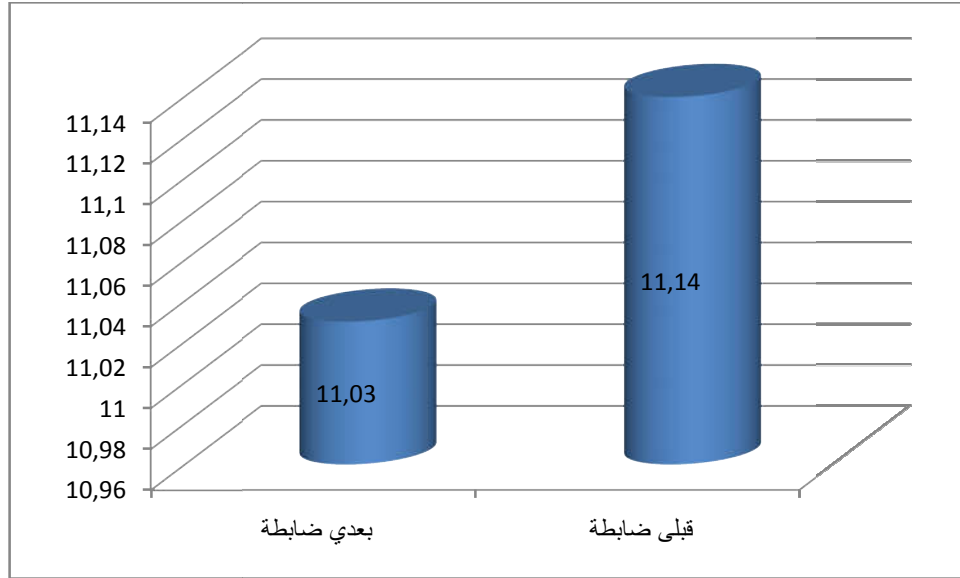
قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)

تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة

الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) ، بعد المعالجة الإحصائية إلى النتائج التالية حيث سجلت العينة الضابطة في الاختبار القبلي لمتوسط حسابي قدر ب(1.14) و انحراف المعياري قدر ب (0.05) و الاختبار البعدي لمتوسط حسابي قدر ب(11.03) و انحراف معياري قدر ب(0.32) ، و سجلت قيمة ت المحسوبة ب(1.95) عند مستوى الدلالة (0.05) ، و بما أن ت المحسوبة أصغر من الجدولية يظهر لنا من خلال هذه النتائج أنه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي

و منه نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة تحمل السرعة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.



**الشكل رقم (17):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي إناث.

**الجدول رقم (20) :** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الإناث.

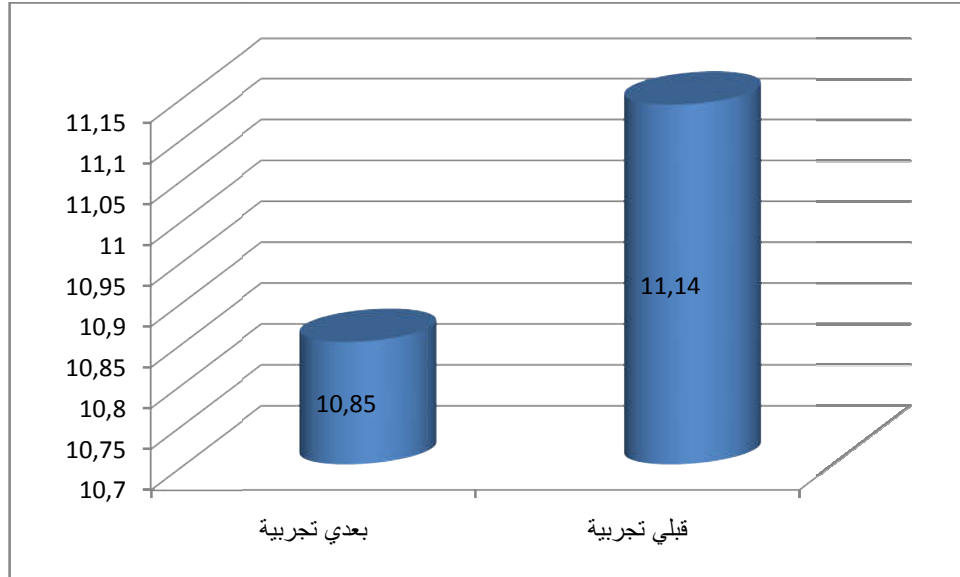
مستوى الدلالة عند درجة 0.01	ت - ستيودنت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات النتائج
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	3.9	0.05	10.85	0.4	11.14	اختبار الجرى مسافة 60 متر

قيمة (ت) الجدولية = 2.14 عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq a$ ) ، بدرجة حرية (ن - 1)  
تحليل و مناقشة النتائج:

تشير نتائج الجدول السابق الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير مستوى عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار. يظهر لنا من خلال هذه النتائج أن هناك فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي لعنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) ، مما يعني أن ت محسوبة (3.9) و هي أكبر من قيمة ت الجدولية (2.14)، عند الدلالة (0.05).

ومن هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي

وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية تحمل السرعة لدى تلميذات السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.



**الشكل رقم (18):** يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي إناث .

## 1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى (الذكور):

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الذكور، ويتضح من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور، وجاءت النتائج كما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (04) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الذكور حيث يظهر



لنا من خلال هذه النتائج انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في سرعة رد الفعل الذي نستنتج من خلاله انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة، خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية. ويتضح أيضا من خلال الجدول رقم (05) والذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي ذكور حيث أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطية.

ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الذكور قد تحققت.

## 2/ - مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الذكور ويتضح من خلال الجدول رقم (06) الذي

يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور و الذي نستنتج من خلاله أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

على ضوء نتائج الجدول رقم (07) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر السرعة تحديدا السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الذكور نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة الانتقالية خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

ويتضح أيضا من خلال الجدول رقم(08) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الذكور.

بعد المعالجة الإحصائية نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة الانتقالية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسط .

ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط

الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الذكور قد تحققت.

### 3/- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الذكور. بحيث يتضح من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الذكور . و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج توصل الطالب الباحث إلى أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

وأیضا من خلال نتائج الجدول رقم (10) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للذكور يظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي، و منه نستنتج أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة سرعة التحمل خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

وعلى ضوء نتائج الجدول رقم (11) الذي يبرز مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي

و البعدي عند الذكور . تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار و من هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية تحمل السرعة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة .

ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الذكور قد تحققت .

#### 4/- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الإناث .

ويتضح من خلال الجدول رقم (12)، الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث. وجاءت النتائج كما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية و هذا ما يعني أن هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق

البرنامج التعليمي المقترح. ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (13)

الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي عند التلاميذ الإناث حيث يظهر لنا من خلال هذه النتائج انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في سرعة رد الفعل الذي نستنتج من خلاله أنه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة، خلال فترة التجربة الميدانية، مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

ويتضح أيضا من خلال الجدول رقم (14) والذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي إناث حيث أشارت النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا سرعة رد الفعل لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.

ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ الإناث قد تحققت.

## 5- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الإناث ويتضح من خلال الجدول رقم (15) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا السرعة الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث و الذي نستنتج من خلاله أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، و هذا ما يعني أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها ، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

على ضوء نتائج الجدول رقم (16) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر السرعة تحديدا الانتقالية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي عند التلاميذ الإناث نستنتج انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة السرعة الانتقالية خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

ويتضح أيضا من خلال الجدول رقم (17) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (السرعة الانتقالية) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث.

بعد المعالجة الإحصائية نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار

القبلي وبالتالي فان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا السرعة الانتقالية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة

ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثانية والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ الإناث قد تحققت.

#### 6/- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

نصت الفرضية الثالثة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الإناث بحيث يتضح من خلال الجدول رقم (18) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة (تحمل السرعة) بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي عند الإناث . و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج توصل الطالب الباحث إلى أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها، مما يساعد في معرفة مقدار التغير ومستوى التقدم لكل مجموعة أثناء وبعد نهاية التجربة الميدانية من خلال تطبيق البرنامج التعليمي المقترح.

وأیضا من خلال نتائج الجدول رقم (19) الذي يبين مستوى دلالة الفروق الإحصائية في عنصر اللياقة البدنية السرعة تحديدا تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي للإناث يظهر لنا انه لا توجد فروق جوهرية بين متوسطات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي.

و منه نستنتج انه لم يحدث أي تغير أو تقدم في نمو صفة تحمل السرعة خلال فترة التجربة الميدانية مما يسمح بالحكم على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية.

وعلى ضوء نتائج الجدول رقم (20) الذي يبرز مستوى دلالة الفروق الإحصائية في الصفة البدنية السرعة (تحمل السرعة) للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي عند الإناث، تبين أنه توجد فروق دالة إحصائية في الاختبار و من هنا نستنتج أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي أدنى من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي وبالتالي فإن البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تطوير عنصر اللياقة البدنية تحمل السرعة لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط في المتوسطة.

ومن خلال نتائج الدراسة الإحصائية فإن الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ الإناث قد تحققت.

#### - الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الطالب الباحث لأهم الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر الخاص البرنامج بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ ذكور.



- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ ذكور.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ ذكور.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على سرعة رد الفعل عند التلاميذ إناث .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على السرعة الانتقالية عند التلاميذ إناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لأثر البرنامج الخاص بنشاط الجري السريع للسنة الرابعة متوسط على تحمل السرعة عند التلاميذ إناث.

-إن الوحدات التعليمية المقترحة في البرنامج التعليمي المقترح ضمن الوثيقة المرفقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط تربية بدنية والرياضية أدت إلى تنمية عنصر السرعة بجميع عناصرها عند التلاميذ الذكور والإناث.

#### - الاقتراحات:

في ضوء ما انتهت إليه نتائج الدراسة الحالية, ارتأى الطالب الباحث إلي تقديم بعض الاقتراحات في ما يخص التوسع في الموضوع هذا البحث لكون البحث العلمي يعتبر تكملة للبحث الذي سبقه ومن جملة هذه الاقتراحات:

- الاهتمام باستخدام البرامج التعليمية المقننة في تحسين صفة السرعة .
- الاهتمام بالأسس العلمية للابتعاد عن العشوائية في التعليم.
- توفير الوسائل والإمكانيات المادية المساعدة في تطبيق الوحدات التعليمية.
- أهمية التأكيد على الجوانب التدريبية خاصة صفات المرونة والرشاقة و القوة.
- العمل على ممارسة النشاط الرياضي من طرف التلميذ خارج المؤسسة.
- العمل على القيام بمنافسات بين تلاميذ المؤسسات التربوية في رياضة سباق السرعة من أجل اكتشاف المواهب.

#### - الخلاصة العامة:

عنوان الدراسة/ تأثير البرنامج الدراسي الوزاري للجري السريع علي صفة السرعة (سرعة رد الفعل , السرعة الانتقالية ,تحمل السرعة)على تلاميذ الطور الإكمالي.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع على صفة السرعة بجميع عناصرها سرعة رد الفعل , السرعة الانتقالية ,تحمل السرعة على تلاميذ الطور الإكمالي السنة الرابعة ذكور وإناث , الغرض من الدراسة تأثير البرنامج الدراسي للجري السريع علي جميع عناصر السرعة عند التلاميذ الذكور و الإناث. واشتملت العينة

على 60 تلميذا 30 ذكور 30 إناث من تلاميذ السنة الرابعة متوسط بمتوسطة خلوفي فاطنة عين البيضاء 04 السانية وهران تم اختيارها بطريقة عشوائية وتمثل نسبة 50 بالمائة من المجتمع الكلي. الأدوات المستخدمة في هذا البحث هي عينة البحث و الوحدات التعليمية المقترحة في البرنامج الوزاري و الاختبارات البدنية ومن ثم خرج الطالب الباحث بأهم استنتاج وهو أن البرنامج الوزاري المقترح لنشاط الجري السريع عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط أثر إيجابيا على صفة السرعة بجميع عناصرها على التلاميذ ( ذكور , إناث) ليوصي في الأخير بالاهتمام باستخدام البرامج التعليمية المقننة في تحسين صفة السرعة مع الاهتمام بالأسس العلمية للابتعاد عن العشوائية في التعليم .

# المصادر و المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

1. أحمد ب. (1999). اسس ونضريات التدريب الرياضي Dans ب. أحمد بسس ونضريات التدريب الرياضي (p. 148) القاهرة: دار الفكر العربي .
2. البصير، ع. ع. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق Dans ع. ع. البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق (p. 180) القاهرة: دار الكتاب للنشر.
3. الخواجا م. ح. (2005). مبادئ التدريب الرياضي Dans م. ح. الخواجا مبادئ التدريب الرياضي (p. 341). عمان: دار وائل للنشر.
4. الربضي، ك. ج. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين Dans ك. ج. الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (p. 60) الاردن: دار وائل للنشر.
5. المهدي، ب. ع. (1996). مفاهيم وموضوعات مختاره في علم التدريب الرياضي و العلوم المساعدة Dans ب. ع. المهدي مفاهيم وموضوعات مختاره في علم التدريب الرياضي و العلوم المساعدة (p. 94) باريس: aam :
6. اله، ح. ا. (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم Dans ح. ا. اله، الاعداد البدني للاعبين كرة القدم (p. 41). الاسكندرية: الفتح للطبع و النشر.
7. حسين، ق. ح. (1985). تدريب اللياقة البدنية و التكتيك الرياضي للاعبين الرياضية Dans ق. ح. حسين، تدريب اللياقة البدنية و التكتيك الرياضي للاعبين الرياضية (p. 138) بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر.
8. شحاتة، ع. ع. (1991). اللياقة و الصحة Dans ع. ع. شحاتة، اللياقة و الصحة (p. 25) القاهرة: دار افكر العربي.
9. علاوي، م. ح. (علم التدريب الرياضي). علم التدريب الرياضي Dans محمد حسن علاوي (p. 1979) بغداد: دار المعارف.
10. فرج، ا. و. (1994). خبرات في اللاعب للصغار و الكبار Dans ا. و. فرج، خبرات في اللاعب للصغار و الكبار (p. 160) الاسكندرية: منشأة المعارف.
11. كماش، ل. (2002). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم Dans ل. كماش، اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم (p. 55) دار الفكر للطباعة و التوزيع و النشر.
12. لبيك، ع. (2008). أسس اعداد لاعبي كرة القدم Dans ع. لبيك، أسس اعداد لاعبي كرة القدم (p. 120)
13. محمد صبحي حسنين، أ. ك. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي Dans م. ا. التطبيقي، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (p. 76) القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
14. الخولي، أ. أ. (1998). أصول التربية البدنية و الرياضية Dans أ. أ. الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية (p. 36) القاهرة: دار الفكر العربي.
15. بسطويسي أحمد بسطويسي، ع. أ. (1984). Dans ع. أ. بسطويسي أحمد بسطويسي. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. حسين، م. ص. Dans م. ص. حسين.

17. اسماعيل م. (1984). سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه وعلاجه Dans م. اسماعيل سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين تشخيصه وعلاجه (p. 38) الجزائر: مطبعة الكاهنة.
18. الخولي، أ. أ. (1998). أصول التربية البدنية و الرياضية Dans أ. أ. الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية (p. 36) القاهرة: دار الفكر العربي.
19. الخولي م. ا. (1984). أسس بناء برامج التربية الرياضية Dans م. ا. الخولي، أسس بناء برامج التربية الرياضية (pp. 18-19) القاهرة دار الفكر العربي: دار الفكر العربي.
20. الشاطي، م. ع. ف. (1987). نضريات و طرق التربية البدنية Dans م. ع. ف. الشاطي، نضريات و طرق التربية البدنية (p. 11) الجزائر: ديوان المطبوعات.
21. العزمي م. س. (2004). اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية Dans م. س. العزمي، اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية (p. 13) الاسكندرية: دار الوفاء.
22. تركي ر. (1990). أصول التربية والتعليم Dans ر. تركي، أصول التربية والتعليم (p. 18) الجزائر: ديوان المطبوعات.
23. خضور، أ. (1994). الاعلام الرياضي Dans أ. خضور، الاعلام الرياضي (pp. 41-42) دمشق.
24. روجي، أ. (1996). الاهداف التربوية في المجال النفسي الحركي Dans أ. روجي، الاهداف التربوية في المجال النفسي الحركي (p. 09) مصر: دار الفكر العربي.
25. علوي .. ح. (1995). علم النفس الرياضي .. Dans ح. علوي، علم النفس الرياضي (p. 120) مصر .
26. غياث ب. (1989). التربية ومتطلباتها Dans ب. غياث، التربية ومتطلباتها (p. 120) الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

الملاحق

## الملحق رقم 01:

### الخاص بالنتائج الخام للدراسة الاستطلاعية

سرعة رد الفعل		السرعة الانتقالية		تحمل السرعة		الرقم
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
2	2,01	5,33	5,12	11	11,02	البرجي فتيحة
2,02	2,05	5,8	5,87	11,01	11,04	بيوش خديجة
2,29	2,1	5,11	5,13	10,3	10,31	بن أحمد كريمة
2,27	2,32	5,13	5,12	10,98	11	بن شيخ سويلح
1,96	1,98	5,3	4,5	8,4	4,32	بختي كريم
1,85	1,9	4,15	4,25	8,46	8,5	غربي الشيخ
2,02	2,05	5,8	5,6	11,01	11,04	عابد محمد
2,2	2,25	5,2	5,45	11,55	11,85	عبيسي توفيق



1/- نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي ذكور:

تحمل السرعة		السرعة الانتقالية		سرعة رد الفعل		معلومات خاصة بالتلاميذ		
اختبار الجري 60		اختبار 30 متر من الحركة		اختبار نلسن للاستجابة الحركية		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	العدد
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
						2000/10/12 وهران	بودادي عبد الصمد	01
9,8	9,98	4,33	4,3	2	1,96			
						1998/09/25 وهران	بودكاره ندير ياسين	02
8,61	9,92	4,26	4,25	1,95	1,94			
						2001/09/13 وهران	جلول محمد	03
9,2	9,21	4,12	4,1	1,98	1,96			
						2001/05/10 وهران	جماعي عبد الوفي زياد	04
9,14	9	4,5	4,15	1,9	1,85			
						1997/08/01 وهران	جيلالي مسعود محمد	05
9,17	9,61	3,99	4,5	1,56	1,50			
						2001/12/05 وهران	خليل عماد الدين	06
9,5	9,9	4,42	4,4	2,00	1,5			
						2002/09/04 وهران	فلاح عبد المجيد	07
9,78	8,52	4,05	4,02	1,96	1,9			
						2001/12/15 وهران	محارزي عماد الدين	08
9,06	8,9	4,53	4,42	1,98	1,97			
						2000/10/06 السائبة	بن زيتوني هواري	09
9,15	9,7	4,25	4,21	1,33	1,3			
						2001/09/18 وهران	بن سكران أسامة	10
9,47	8,9	4,56	4,5	1,19	1,17			
						1999/10/23 منداس	بن هبال محمد	11
9,2	9,3	4,85	4,77	1,85	1,5			

<b>9,19</b>	<b>9,3</b>	<b>4,74</b>	<b>4,7</b>	<b>1,41</b>	<b>1,4</b>	2001/07/16 وهران	بودكاره أمين	<b>12</b>
<b>9,4</b>	<b>9,5</b>	<b>4,14</b>	<b>4,12</b>	<b>1,54</b>	<b>1,41</b>	2000/05/06 سعيدة	تيفور محمد	<b>13</b>
<b>9,45</b>	<b>9,3</b>	<b>4,32</b>	<b>4,7</b>	<b>1,63</b>	<b>1,6</b>	2001/12/17 وهران	جبوري أسامة	<b>14</b>
<b>9,2</b>	<b>9,45</b>	<b>4,89</b>	<b>4,9</b>	<b>1,12</b>	<b>1,09</b>	2001/09/18 وهران	رحال أسامة	<b>15</b>

2/- نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي الإناث:

تحمل السرعة		السرعة الانتقالية		سرعة رد الفعل		معلومات خاصة بالتلاميذ		
اختبار الجري 60		اختبار 30متر من الحركة		اختبار نلسن للاستجابة الحركية		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	العدد
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
10,7	10,95	5,52	5,36	2,25	2,7	2001/02/01 وهران	برحال نوال	01
10,83	10,8	6,12	5,87	2,82	2,8	1998/11/30 السانية	برحال شيماء	02
10,6	10,52	5,32	5,36	2,52	2,1	2001/11/02 وهران	بلمختار أمال	03
10,31	10,3	5,55	5,87	2,3	2,29	1999/09/03 وهران	بن مليح إلهام	04
11	10,98	5,28	5,45	2,32	2,27	2001/12/20 وهران	بن ميمون رمال	05
11,11	11	5,33	5,23	2,22	2,6	2001/11/16 وهران	شحاوي مروى	06
11,05	11,01	5,56	5,98	2	1,9	2001/11/16 وهران	شحاوي صفاء	07
10,98	10,23	5,98	5,89	2,32	2,9	1998/05/20 العائر بنر	خليفة خديجة	08
11,05	10,98	5,65	5,65	2,36	2,3	2002/03/29 السانية	دريسي جمانة	09
10,23	10,45	5,36	5,78	2,25	2,2	2001/12/08 الوادي	رمضاني أمينة	10
11	10,98	5,49	5,98	2,14	2,12	2001/08/03 السانية	روابحي مريم	11
11,02	11,3	5,77	5,89	2,48	2,18	1999/11/22 وهران	سعدون حليلة	12
10,88	11,85	5,96	5,78	2	1,95	2000/02/07 السانية	بريمة ريمة أسية	13
11,97	11,97	5,45	5,97	1,96	1,95	2000/10/29 وهران	رزيني مختارية	14
12,23	12,2	6,1	5,98	1,97	1,97	1999/11/22 وهران	لييوض حفصة	15

### 3/- نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي ذكور:

تحمل السرعة		السرعة الانتقالية		سرعة رد الفعل		معلومات خاصة بالتلاميذ		
اختبار الجري 60		اختبار 30 متر من الحركة		اختبار نلسن للاستجابة الحركية		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	العدد
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			
9,3	8,88	4,5	4,1	1,8	1,51	2001/04/18 وهران	عوفن أحمد سفيان	01
9,32	8,66	4,23	4,22	1,8	1,2	2002/01/17 وهران	كيقمو أحمد	02
9,25	4,32	4,25	4,2	1,75	1,15	2000/03/19 ارزيو	مصطفاوي محمد	03
9,45	8,5	4,66	4,6	1,8	1,16	2000/09/17 وهران	نعومي فريد	04
9,65	8,84	4,42	4,1	2,02	1,53	1999/10/13 وهران	بن علال حسان	05
9,98	9,11	4,25	4,22	1,25	1,3	1999/06/19 وهران	بلميلود جمال	06
8,65	9,25	4,36	4,3	1,32	1,4	2001/12/07 وهران	دايخ محمد الأمين	07
9,54	9,32	4,58	4,5	1,47	1,2	2001/02/21 وهران	شارف موسى	08
9,78	8,95	4,96	4,9	1,14	1,13	2001/07/24 وهران	ضعيف نصر الدين	09
8,99	9,1	4,14	4,13	1,7	1,5	2001/02/01 وهران	عامر نصر الدين	10
9,32	9,26	4,25	4,22	1,7	1,3	2000/04/26 وهران	مجاجي خير أيمن	11

9,36	9,47	4,36	4,36	1,66	1,22	2000/12/24 وهران	مواحة عبد القادر	12
9,56	9,5	4,14	4,12	1,55	1,13	2001/04/18 السانية	ناعوس أيمن	13
9,32	9,25	4,78	4,12	1,87	1,13	2000/09/21 وهران	هادف سيد أحمد	14
9,45	9,89	4,58	4,5	1,48	1,5	2000/05/01 وهران	وزير محمد الأمين	15

4/- نتائج المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي  
الإناث:

تحمل السرعة		السرعة الانتقالية		سرعة رد الفعل		معلومات خاصة بالتلاميذ		
اختبار الجري 60		اختبار 30مت ر من الحركة		اختبار نلسن للاستجابة الحركية		تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	العدد
قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي			

2,19	1,8	5,3	4,8 2	10,8	10,5	2001/11/06 وهران	لحمر جويذة	01
2,2	1,8 5	5,8	4,5 3	10,6	10,3	2000/06/03 وهران	بلقاسم ياسمين	02
2,5	2	5,3 3	4,8 9	11	10,4	2001/11/02 وهران	كوكو يمينة حبيبة	03
2,05	1,9	5,8	5,1 1	11,0 1	10,5	1999/09/03 وهران	هلو بشرى حفصة	04
2,25	2,2	5,3 9	5,1 3	11,2	11,1	2001/12/20 وهران	يحيى زويير أكرام	05
2,05	2,0 1	5,2	5,5	11,7	11,1	2001/11/16 وهران	لكحال ي فضيلة	06
2,23 2	1,9 8	5,9	5,4 3	10,9	11,5	2001/12/24 وهران	البرحي فتيحة	07
2,21	1,9 5	5,8	5,9 5	11,7	11,2	2001/10/07 وهران	بن أحمد كريمة	08
2,12	1,9 6	5,6 4	5,5 5	11,2	11,2	2001/11/27 فرنسا	بن شيخ صبرينة سويلح	09
2,3	1,9 2	5,7 7	5,3	10,8	10,8	2001/07/05 الساوية	بوحة ابتسام	10
2,01	2	5,9	5,4 1	11,2	11,2	2000/07/15 وهران	دومان خولة	11
2,03	2,0 1	5,8 8	5,7	11,3 5	11,1 2	1999/11/06 وهران	زموري أمينة	12

<b>2,21</b>	<b>1,9 5</b>	<b>5,7 7</b>	<b>5,9</b>	<b>11,4</b>	<b>11,1</b>	<b>2001/02/23</b> وهران	سوامي خديجة	<b>13</b>
<b>2,24</b>	<b>1,9 6</b>	<b>5,9 5</b>	<b>5,4</b>	<b>10,2</b>	<b>10,3</b>	<b>1999/08/09</b> وهران	عمراني ميمونة	<b>14</b>
<b>2,13</b>	<b>1,8 4</b>	<b>5,9 6</b>	<b>5,2</b>	<b>11,3</b>	<b>10,5</b>	<b>2000/07/07</b> وهران	عربي حفصة	<b>15</b>

